विषय-सूची

पहला अध्याय

(१) रोग की . ाई

रामदीन की कहानी

(क) रामदीन की बीमारी।

किसी गाँव मे एक जमींदार रहता था। उसके पास बहुत जायदाद थी। सब लोग उसका बहुत आदर करते थे और उसकी प्रजा भी उसके अच्छे बर्ताव के कारण उससे बहुत प्रेम करती थी। जमींदार के एक लड़का था जिसका नाम रामदीन था। इकलौता बच्चा होने से रामदीन अपने माँ-बाप का बहुत दुलारा था। परन्तु सीमा से बाहर पहुँच हर बात बुरी हो जाती है। जमींदार के अधिक लाड-प्यार ने बच्चे को हानि पहुँचाई। जब तक वह छोटा रहा या तो मा की गोद मे रहता था या नौकर चाकर मैले-कुचैले कपड़े पहने, उसे लिये लिये फिरते। सरदी के डर से गर्मियों में भी महीनो तक स्नान नहीं कराया जाता। इसी प्रकार और भी बहुत

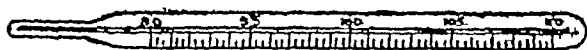
सी बात ऐसी होती थी जो माँ-बाप तो बच्चे के साथ प्रेम के विचार से करते थे, परन्तु जिनका प्रभाव बच्चे पर उलटा पड़ता था, और उनका सारा प्रेम बैर हो जाता था। जितना ही अधिक बच्चे को रोगों से बचाया जाता उतना ही अधिक वह बीमार मालूम होता। वह तीन चार वर्ष का हो गया था, किन्तु भली प्रकार चल फिर न पाता। ढीला और कमजोर इतना था कि ऊपर से पसलियाँ गिन लो। डेढ़ या दो वर्ष का बच्चा भी इससे अधिक बलवान् और स्वस्थ होगा। दवादारू, झाड़-फूँक सब कुछ किया जाता, किन्तु लाभ कुछ न होता। वैद्य-हकीम सब लगे रहते, किन्तु बच्चे को रोग हो ही जाया करता। ✗

अब रामदीन की अवस्था लगभग पाँच वर्ष के हो गई थी; किन्तु इसके रोगों का वही हाल था। एक बार रामदीन अधिक बीमार हो गया। पहले कुछ दिनों तक ज्वर आया, फिर खाँसी आने लगी। भूक बिलकुल न लगती। यदि थोड़ा-बहुत खा लेता तो हजम न होता। सारे शरीर में दाद हो गये थे जिनके कारण उसे बड़ा कष्ट था। जहाँ जहाँ दाद था वहाँ वहाँ बहुत खुजली होती थी और खुजाते-खुजाते खून बहने लगता था। रामदीन की अवस्था ऐसी हो गई थी कि आस-पास के हकीम और वैद्यों ने जवाब दे दिया। प्रकट में बच्चे के जीवन की कोई आशा न रही।

वैद्यों के उत्तर से निराश हो ज़मीदार ने विचार किया कि किसी बड़े शहर में ले जा कर इसका इलाज करावे। शहरो मे बड़े-बड़े हकीम और डाक्टर होते हैं, सम्भव है, किसी के इलाज से लाभ हो जाय और रामदीन अच्छा हो जाय।

ज़मीदार का एक भाई लखनऊ मे रहता था, जिसका नाम शिवदयाल था। जमींदार रामदीन को लेकर लखनऊ गया। दूसरे दिन इलाज होने लगा। एक सप्ताह के अन्दर कई हकीम और डाक्टरो ने देखा और कई नुसखे वदले गये, किन्तु किसी से कोई विशेप लाभ न दीख पडा।

रामदीन के चचा शिवदयाल की एक डाक्टर से मित्रता थी। एक दिन डाक्टर साहव शिवदयाल से मिलने आये। इधर-उधर की वातों के वाद रामदीन का ज़िक्र आगया, और शिवदयाल ने अपने भतीजे की सव दशा कह सुनाई। डाक्टर साहव ने सव हाल सुना, उसके वाद रामदीन के कमरे मे उसे देखने गये। रामदीन एक चारपाई पर एक मैला-सा कुरता और धोती वाँधे पड़ा था। जो गद्दा उसके नीचे विछा था वह मैला और वदवूदार था। जगह-जगह तेल के धव्वे पडे थे, जिन पर गर्द पडने से एक तह की तह जम गई थी। उसके शरीर पर भी मैल जमा हुआ था। ज्ञात होता था कि वर्षों से स्नान नही किया गया। कमज़ोरी के कारण वीमार वच्चे को करवट लेना कठिन था।

शरीर निपट पीला पड गया था । खून का नाम न था। ऐसा मालूम होता था कि चारपाई पर हड्डियों का ढाँचा पडा हो, और उसमें साँस आ-जा रहा हो। गले मे एक सड़ा और गन्दा, नीले तागों का बुना गण्डा पडा था । प्रतीत होता था कि बच्चे के गले मे कच्ची फाँसी लगाई गई हो। यह अवस्था देखकर डाक्टर को आश्चर्य हुआ। वह अपने मन मे अत्यन्त दुखी हुआ और कहने लगा, कि देखो ना-समझ मां-बाप ने मुफ्त मे बच्चे की जान ले ली । डाक्टर ने जेब से थर्मामीटर निकाल कर पहले रामदीन की बगल मे लगाया, फिर

थर्मामीटर या ताप-मापक यन्त्र।

ज़बान के नीचे लगा कर रामदीन के ज्वर का अन्दाजा किया । अब भी इसे तेज़ ज्वर था । आला लगा कर दिल और

टिप्पणी—इस यन्त्र के पतले हिस्से में पारा भरा है। इसको यदि कांख में दबा लिया जाए, अथवा जीभ के नीचे रख लिया जाए तो शरीर की उष्णता या ताप से पारा ऊपर को चढ़ने लगता है। अतएव, जिस नम्बर पर पारा पहुँच जाता है, हम जान लेते हैं, कि इतने अंग (डिग्री) का तप या ज्वर उस मनुष्य को है जिसके थर्मामीटर लगाया था । मनुष्य-मात्र के शरीर में साधारण उष्णता या ताप ६८.६ अंश की होनी उचित है।

फेफड़ों की अवस्था देखी । सब देख-भाल कर वह वापस चला आया और रामदीन के पिता और चचा से इस प्रकार बात करने लगा ।

डाक्टर—बाबू साहिब, मुझे आपकी इस चिन्ता में आप से पूरी सहानुभूति है । यह सत्य है कि आपने इस बच्चे के लिये बहुत कुछ खर्च किया, किन्तु शोक ! इसका आपने वह इलाज न किया जिस में आपका एक पैसा न लगता और लड़का सदा स्वस्थ बना रहता । आप ने इस बात पर कभी विचार नहीं किया कि संसार में हमारे लिये बहुत से नियम हैं, जिनका मानना हमारे लिये आवश्यक है, इन नियमों के तोड़ने पर हमारे लिये दण्ड निश्चित है । बिलकुल यही दशा प्राकृतिक नियमों की भी है । तनिक विरुद्ध किया दण्ड पाया । प्रकृति ने अग्नि में यह गुण रखा है कि वह जला दे । जो मनुष्य जलना नहीं चाहता वह आग में हाथ न डाले । यदि इसके विरुद्ध करेगा तो अवश्य है कि उसका हाथ जले और फिर जले । यही दशा स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों की है । जब किसी ने इनको तोड़ा, दण्ड पाया और वह रोगी हो गया । अस्तु ! यह कथा लम्बी है फिर कभी सुनाऊँगा । रामदीन के सम्बन्ध मे डाक्टरों की यह सम्मति कि रोग असाध्य हो गया बहुत कुछ

ठीक है। मेरा भी ऐसा ही विचार है, किन्तु मैं अभी बिलकुल निराश नही हुआ हूँ। सम्भव है यदि पूरी सावधानी से काम लिया जाय तो लडका अब भी अच्छा हो जाय।

जमीदारः—डाक्टर साहब, मैं और रामदीन दोनों आपके खरीदे हुए दास हो जायेगे, यदि आप ने इसे अच्छा कर दिया।

डाक्टर—परन्तु, मेरी कुछ शरते हैं। यदि आप उन्हे पूरा करे तो मै इलाज शुरू कर सकता हूँ।

जमीदार—हजूर, मै हर शरत मानने के लिये तैयार और हर काम करने को उद्यत हूँ। मेरा वच्चा किसी प्रकार अच्छा हो जाय। अपनी शरते शीघ्र वताइये जिससे मै उनको पूरा करूँ।

डाक्टर—वहुत ठीक। यदि आप मेरी शरतें जानने के लिये उद्यत हैं तो मै भी आपके बच्चे का इलाज करने के लिये उपस्थित हूँ।

इस समय की शरते ये हैं—आज से एक मास तक आप का वच्चा मेरे पास रहेगा और जिस प्रकार मैं उसे रक्खूँगा वह रहेगा। उसकी सेवा के लिये एक या दो आदमी मुझे दीजिये। किन्तु मुझे ऐसे मैले-कुचैले आदमी नही चाहिये जैसे आपकें

कहार और सेवक हैं। मुझे ऐसा मनुष्य चाहिये जो साफ़ सुथरा हो, जिसके कपडे उजले और साफ़ हों। आप को ज्ञात नही कि सौ बीमारियों की एक बीमारी गन्दगी और उसकी छूत है।

याद रखिये जहाँ मैल होगा वहाॅ ज़हर होगा। मैल से कृमि या कीडे पैदा हो जाते हैं। यह कीड़े ऐसे बारीक और छोटे होते हैं कि आँखों से नही दीख पाते। इन के देखने के लिये खुर्दबीन चाहिये। यह विषैले कृमि हजारों रोगों के घर है। मैले कपडो और मैले शरीरो के द्वारा यह कृमि हमारे शरीरों के केवल ऊपरी भागो तक ही नही पहुॅचते, किन्तु शरीर के भीतर भी प्रवेश कर जाते हैं। उदाहरण के लिये खाने और पानी के साथ पेट में चले जाते हैं। अथवा श्वाँस के द्वारा फेफडो में पहुँच जाते हैं। रुधिर में मिलकर अपना विषैला प्रभाव रग रग में फैला देते हैं और नाना प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न कर देते हैं+

यह कृमि पेट में पहुँचने के पश्चात् जीवित रहते हैं और स्वय ही जीवित नहीं रहते, किन्तु अपनी नसल भी बढ़ाते हैं, यहा तक कि थोडे दिनो मे यह हमारे सारे शरीर में फैल जाते हैं। इतना ही नहीं यह कीटाणु कपडो या

जिस्म के लगाव से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति पर पहुँच जाते हैं और उसे भी रोगी बना देते हैं।

इन कारणो से बच्चो की सेवा के लिये स्वच्छ निर्मल मनुष्य चाहिये। मैं तो आपको मित्रभाव से यही सलाह दूँगा कि आप अपने सेवको को भी साफ-सुथरा रखें क्योकि इसमे केवल इन सेवको का ही लाभ नही, किन्तु आपका भी बहुत लाभ है।

इन बातों के पश्चात् तो डाक्टर ने जमीदार से कहा कि जिस गद्दे पर बच्चा लेटा हुआ है उसको फिकवा दीजिए और जो नीला गण्डा उसके गले मे पड़ा है उसे भी खुलवा दीजिये।

गण्डे के उ तारने मे पहले जमीदार ने कुछ आगा पीछा किया, फिर कुछ सोच विचार कर वह उठा और एक आदमी को ले जाकर बच्चे का गद्दा और गण्डा उतरवा दिया।

डाक्टर ने अपनी जेब से खुर्दबीन निकाल कर गण्डे मे और गद्दे मे लगाई और जमीदार तथा उसके भाई से देखने के लिये कहा। शीशे ने उन लोगो की आँखे खोल दी। इन लोगों ने अपनी आँखों से देखा कि वह गण्डा जिस पर पहले सिवाय मैल के और कुछ नहीं दीख पडता था, सारे का सारा छोटे छोटे कृमियों के अण्डे-बच्चों से भरा पड़ा

है। दोनों ने इस दृश्य को बड़े ध्यान से देखा और उनके अचरज का ठिकाना न रहा।

गण्डे के बाद डाक्टर ने गद्दा मंगवाया। पहले तो किरमलों और चीलरो के बच्चों की वह बड़ी संख्या दिखाई दी जो गद्दे की सीवन में भरी पड़ी थी। उसके पश्चात् तेल की चीकट और धब्बो पर खुर्दबीन लगाई। वहाँ भी कृमि तथा कीड़ों की वही चाल दिखाई दी जो गण्डे के तागों में दिखाई दी थी।

जब सब देखभाल हो चुकी तो डाक्टर ने जमींदार से कहा क्यों साहब, आप ने देख लिया कि इस गण्डे में कितने भूत-प्रेत और गन्दी रूहें चिपटी हुई थी, जिनसे इसका पहनने वाला किसी प्रकार बच नहीं सकता था। अब भी आप को विश्वास न आये तो बच्चे के गले को जाकर देख लीजिये। आप को ज्ञात हो जायगा कि इन भूतों ने इसका खून चूसने के क्या क्या प्रयत्न किये हैं। जमींदार डाक्टर के कहने के अनुसार फिर गया और लौटकर कहने लगा कि बच्चे का गला और सीना तमाम महीन महीन कीड़ों से गन्दा हुआ पड़ा है।

डाक्टर—अब तो आप को मेरे कहने का विश्वास हो गया। यह दाने इसी मैल के कारण हैं। मैल जब पसीने से मिलता है तब उसमें गर्मी पैदा हो जाती है जिसके कारण

चर्म का वह भाग जिस में मैल जमा होता है कट जाता है या उसमें छोटे छोटे दाने उत्पन्न हो जाते हैं। इसके पश्चात् डाक्टर ने इस गण्डे को गद्दे में रख कर जलवा दिया और ज़मीदार से कहा कि वह शीघ्र ही एक नये गद्दे, दो तीन तकियों और दो धोई चादरों का प्रबन्ध करो। ज़मींदार को अपने बच्चे की बीमारी के कुछ कुछ कारण समझ में आने लगे। उसने डाक्टर साहब की शिक्षा के अनुसार वस्तुओं का प्रबन्ध किया और रामदीन को उनके घर पहुँचा आया।

अभ्यास

(१) रामदीन को क्या रोग था और उसकी क्या अवस्था हो गई थी ?

(२) रामदीन के रोग के क्या कारण थे ?

(३) सेवकों को साफ़-सुथरा क्यों रखना चाहिये ?

(४) मैल और गन्दगी से क्या २ हानि होती है ?

(५) ख़ुर्दबीन (अणुवीक्षण यन्त्र) और थर्मामीटर (तापमापक यन्त्र) क्या वस्तुएँ हैं और उनका क्या उपयोग है ?

(६) अणुवीक्षण यन्त्र के द्वारा गद्दे और गण्डे में क्या वस्तुएँ दिखाई दीं ?

(७) मैल और मैले कपड़ों से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

(८) डाक्टर ने गद्दा और गण्डा क्यों फूंक दिया ?

—oo:o:oo—

(२) स्वास्थ्य ी व्यवस ाएँ

जमींदार ने एक मास का समय बड़ी बेचैनी से काटा। एक एक दिन वर्ष सा लगता था। रातो तारे गिन कर सवेरा करता था और सोचता था कि किस प्रकार एक मास की अवधि पूरी हो, और वह अपने प्यारे बच्चे को देखे। परमेश्वर का नाम लेते लेते यह समय पूरा हुआ और जमींदार प्रसन्न २ डाक्टर साहब से मिलने और अपने बच्चे को देखने के लिये आया और डाक्टर को सूचना दी। डाक्टर साहब जमींदार का सन्देशा पाकर अपने मिलने के कमरे मे आकर बैठ गये। रामदीन के पिता को भी बुला लिया। पहले तो रामदीन का सब हाल कहा उसके पश्चात् इधर उधर की बातें होने लगी।

जमींदार ने रामदीन को एक बारगी बिल्कुल नही पहिचाना, किन्तु रामदीन पिता को देखते ही आकर लिपट गया और पहली बात जो उसने कही वह यह थी, कि डाक्टर साहब ने मुझे अच्छा कर दिया। जमींदार को उस समय जो प्रसन्नता हुई उसका वर्णन नहीं किया जा सकता। उसको विश्वास न होता था कि यह वही रामदीन है जिस को एक मास हुआ वह मृत्यु के निकट छोड गया था और जिसके जीवन के विषय में बहुतेरे हकीम और वैद्य निराश हो कर जवाब दे चुके थे।

वह यकायक उठा और डाक्टर साहब के चरणो को छू कर कहने लगा—डाक्टर साहब, आप देवता हैं। मैं और रामदीन दोनों आज से आपके दास हैं। डाक्टर ने कहा—यह आप क्या बाते करते हैं, ईश्वर का धन्यवाद कीजिये कि आप का बच्चा अच्छा हो गया। इसे घर लेजाइये। किन्तु मेरी शरतो की दूसरी किस्त भी अब सुन लीजिये। इन पर आप को कार्य करना होगा। और यदि उसके विरुद्ध हुआ तो आप के बच्चे का फिर वही हाल होजायगा।

डाक्टर—याद रखिये कि सहस्रों रोगो का एक रोग गन्दगी है और सौ इलाजों का एक इलाज सफाई है। जो मनुष्य साफ-सुथरे रहते हैं उनके पास रोगो का प्रवेश बहुत कठिनता से होता है। स्वच्छता का यह अर्थ है कि शरीर स्वच्छ रहे, कपड़े स्वच्छ रहे, भोजन तथा जल स्वच्छ रहे। बरतन, मेज, कुर्सी, पलग, बिछौना इत्यादि सब सामान स्वच्छ रहे। घर साफ रहे, और घर के आस पास सफाई रहे। सफ़ाई में कुछ खर्च नही होता। तनिक सा परिश्रम और सावधानी आवश्यक है।

नहा डालो तो शरीर साफ हो जायगा। ब्रुश कर डालो या धो डालो कपडा साफ़ हो जायगा। बरतन यदि मांज लिये जायँ स्वच्छ हो जायेंगे। सामान झाड दो साफ हो जायगा। घर के अन्दर वस्तुओ को ठीक ठीक रख दो घर मे तरतीब आ जायगी। घर के बाहर कूडा करकट मैला कुचैला न पड़े, घर साफ रहेगा।

(क) केश या बाल

वालो की जड में प्राकृतिक चिकनाई उत्पन्न होती है, किन्तु पसीना व मैल जम जाने से चिकनाई नहीं निकलने पाती और जडें खुष्क हो जाती हैं। फलतः

वालों की स्वच्छता

वाल सूख कर गिरने लगते हैं। मैल के कारण सिर में जूएँ पड़ जाती हैं और वे सिर का खून चूसा करती हैं। जू वढ कर एक मनुष्य से दूसरे और दूसरे से तीसरे तक पहुँच जाती हैं। जूओं के कारण वाल चिमट जाते हैं, और यदि वडे वाल हुए तो सिर पर वोझ सा हो जाता है। ऐसी दशा में सावुन को पानी मे घोले, और थोड़ा पैरेफिन या मिट्टी का तेल मिला कर सिर में लगा दे। थोड़ी देर पश्चात् सावुन इत्यादि से सिर को धो डाले। इस प्रकार जुएँ मर जाती हैं, और सिर साफ हो जाता है। वालों को तेज सिरके से भिगो कर धीरे धीरे कघी करने से भी वाल साफ हो जाते हैं और जूओं के दूर करने में सहायता पहुँचती है। यदि शीघ्र ही न चेता गया तो सिर में फुसिएँ निकल आती हैं और ज़ख्म पड़ जाते हैं। ऐसी हालत में वहुत अधिक कष्ट होता है। वालों की गन्दगी से सिर में गज हो जाता है और तकिए, तौलिए, टोपी, कघी इत्यादि के कारण यह रोग दूसरों को भी लग जाता है।

इसलिए चाहिये कि कभी किसी दूसरे मनुष्य का तौलिया रूमाल, कंघी, टोपी, लुंगी इत्यादि काम मे न लाई जाय। जब रोग दूसरे को लग जाता है तब उस मनुष्य के भी बाल गिरने लगते हैं और सिर मे दाने निकल कर जख्म हो जाते हैं। गज के लिए सिर को सुहागे से धोना चाहिये। स्नान के समय सिर को साबुन खली या बेसन इत्यादि से मल कर धोना चाहिये, जिससे बाल साफ रहे। सोडे अथवा साबुन मे अण्डे की जरदी मिला कर सिर धोने से बाल खूब साफ़ हो जाते हैं। आलू को पीस कर और उसमे सरसो या तिल्ली का तेल मिला कर सिर मे मलने से बाल साफ हो जाते हैं और उनकी जड़ों को दृढता भी प्राप्त होती है। नहाने के बाद दोनों समय कंघी की जाए, प्रति दिन प्रातःकाल तो एक बार कंघी अवश्य ही करनी चाहिये; बालो का यदि सम्भव हो तो ब्रुश से ठीक किया जाए, जिससे सब मैल निकल जाए। जो लोग तेल अधिक लगाते हैं वे यदि सिर को न मले, तो बाल चिपट जाते हैं और सिर मे गन्ध आने लगती है। ऐसे लोगो को अपना सिर शीघ्र साफ करना चाहिये। सिर मल कर नहाने के पश्चात् थोडा सा तेल लगा लेना चाहिये, जिससे साबुन और सोडे इत्यादि से जो रूखापन आ जाता है वह दूर हो जाए और बालों की जड़ मे चिकनाहट आ जाए। नहाने से पहिले सिर में तेल लगाना भी लाभदायक है

इससे बाल कोमल और स्वच्छ होते हैं। साधारण सरसों या तिल्ली का तेल लगाकर साबुन से धो डालना भी अच्छा है। परन्तु बालों को भीगा न रहने दें। इस से बालों की जड़े कमज़ोर हो जाती हैं और वह गिरने लगते हैं। नहाने के पश्चात् बालों को एक तौलिये से रगड कर सुखा डालना चाहिए।

अभ्यास

(१) बालों की प्राकृतिक बनावट का हाल बताओ।

(२) बाल क्यों गिरने लगते हैं?

(३) जूं क्यों पड़ जाती हैं और इसका क्या इलाज है?

(४) बाल साफ़ न रहने से क्या क्लेश होते हैं?

(५) सिर की छूत लगने के क्या ढङ्ग हैं?

(६) सिर की शुद्धि किस प्रकार होती है?

(ख) शरीर

शरीर की शुद्धि

मैंने उस दिन आप से कहा था कि जब मैल पसीने के साथ मिलता है तब उसमे खारापन पैदा हो जाता है। खारापन की विशेषता है कि वह जिस वस्तु पर लगता है उसे काट देता है चाहे मनुष्य का शरीर हो या कपडा अथवा कोई अन्य वस्तु। इसी से दाद, खुजली इत्यादि कई प्रकार के चर्म सम्बन्धी रोग

उत्पन्न हो जाते हैं। जाँघों में मैल जम जाने से वहाँ सडन हो जाती है और घाव हो जाते हैं। शरीर पर मैल से दाने पड़ जाते हैं। कपड़े सड जाते हैं। पसीने मे दुर्गन्ध आने लगती है। अतएव मनुष्य को चाहिये कि दिन मे दो वार नही तो कम से कम एक वार तो अवश्य ही शरीर को खूव मल कर स्नान करे, और स्नान करके शरीर को सूखे कपड़े से रगड कर साफ करे, यदि साबुन मल कर नहाया जाय तो वहुत ठीक है। इसका कारण यह है कि जिस प्रकार मैला पानी निकालने के लिये हम अपने घरों मे नालियाँ वना देते हैं, इसी प्रकार प्रकृति ने भी मनुष्य के शरीर मे प्रति स्थान पर नालियाँ वनाई हैं। यह नालियाँ इतनी अधिक हैं कि एक इञ्च के वीच मे सहस्रो आ जाती हैं। इन नालियो की राह हमारे शरीर का मैल पसीने के द्वारा वरावर निकलता रहता है और रुधिर स्वच्छ होता है। शरीर की इन नालियों को रोम-कूप कहते हैं। साबुन के द्वारा शरीर के सब रोम-कूप स्वच्छ हो जाते हैं। पसीना निकलने से जो मैल उनमें जम जाता है, वह निकल जाता है और शरीर मे से विषैले पदार्थ और पसीना निकलने मे कोई रुकावट नही पड़ती। पसीने के द्वारा हमारे शरीर के वहुत से विषैले पदार्थ निकल जाते हैं। यदि रोम वन्द हो जायँ तो पसीना न निकल सकेगा और रोग उत्पन्न हो

जायँगे। ताजे, ठण्डे जल में स्नान करना अधिक लाभदायक है। किन्तु दुर्बल और रोगी मनुष्य गरम जल से भी नहा सकते हैं। यदि रोग के कारण स्नान हानिकारक हो तो तौलिये को गरम जल में भिगो कर उससे शरीर मलना चाहिए। बुखार में या भोजन के पश्चात् स्नान न करना चाहिये। इसमें हानि होती है। नहाने के बाद भीगे कपड़े न पहिनने चाहियें। इसमें सर्दी लगने का डर रहता है और बहुधा दाद हो जाता है।

अभ्यास

(१) मैल का देह पर क्या प्रभाव पड़ता है?

(२) मैल से कौन कौन से चर्म रोग उत्पन्न होते हैं?

(३) शरीर में दाने निकल आने का क्या कारण है?

(४) देह को स्वच्छता के क्या उपाय हैं?

(५) रोम-कूप क्या वस्तु हैं और उनका क्या काम है?

(६) साबुन मल कर नहाने से क्या लाभ होता है?

(७) रोम-कूप बन्द हो जाने से क्या हानि होती है?

(८) रोगियों को कैसे न्हिलाया जाए?

(९) किस दशा में नहाने से हानि होती है?

(१०) नहाने से क्या लाभ है और किस प्रकार से स्नान करना उचित है?

(च) दाँत

दाँत साधारणतया जीवन मे दो वार निकलते हैं । प्रथम वार जब बच्चा छः सात मास का होता है तब निकलते हैं । यह दूध के दाँत कहलाते हैं । और इनकी सख्या २० होती है । छटे सातवें वर्ष यह दाँत गिर जाते हैं और उनके स्थान पर दूसरे दाँत निकलते हैं, जिनकी सख्या ३२ होती है । यह बुढापे मे गिरते हैं । दाँतो की वनावट भीतर से खोखली होती है । इनमे तरल गूदा भरा रहता है । जब दाँतो मे कीडा लग जाता है, अथवा दाँत सड जाते हैं, तब यह गूदा खुल जाता है और वडा कष्ट होता है ।

दाँत की सफ़ाई

दाँतो की गन्दगी से वडी बुरी बीमारी उत्पन्न हो जाती है । जो मनुष्य दाँत साफ नही करते उनके दाँतो मे कीडा लग जाता है और गूदे से दुर्गन्ध आने लगती है । प्राय. दाँतों की जडो मे मवाद पड जाता है, और मसूडे सूज जाते हैं जिससे वहुत कष्ट होता है । दाँतो मे दर्द उत्पन्न हो जाता है, गले के अग सूज जाते हैं और भोजन के चवाने व निगलने मे कठिनता होती है । जब

मवाद भोजन के साथ पेट मे पहुँचता है बदहजमी का रोग हो जाता है। भूख नही लगती बहुत सी घातक बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

(१) स्वच्छ दाँत, (२) इस दाँत में भोजन लगा रह गया है और सड़ कर पहले तो ऊपर का चमकदार पर्त या ढक्कन, जो काली मोटी रेखा से दिखाया गया है खा लिया गया है। इसके पश्चात् कीटाणु भीतर के गूदे में पहुँच गए हैं और वहा से तीसरे दाँत में प्रवेश कर उसे दूषित कर रहे हैं। (३) तीसरे दाँत में दूसरे दाँत के कीटाणु उतर आए हैं और उसे सड़ा दिया है। (४) मसूड़ों के भीतर रक्त दौड़ाने वाली नस। (५) तीसरे दाँत में कीड़े पड़ गए हैं, अतएव भीतर के तरल पदार्थ को पार करके मसूड़ों में गिल्टी बना रहे हैं।

प्रत्येक मनुष्य को चाहिये कि कम से कम एक बार, प्रात.काल उठ कर दाँतों की अवश्य सफाई करे और किसी ऐसे मजन को जिस में स्याह मिर्च, फिटकरी व कपूर इत्यादि मिले हों प्रयोग करे या सोडा, सग जराहत, कपूर तीनों को बराबर पीस कर मजन लगावे। नीम, पीलो या बबूल

की दातन दाँतो को साफ़ करती है और दाँतों के रोगो के लिये लाभदायक है। तोला भर (खाने का) सफ़ेद नमक, छटाँक भर नीम गरम जल मे मिला कर सवेरे शाम कुल्ली करना दाँतो को लाभदायक है। प्रायः लोग कोयले से दाँत माँजते हैं, यह हानिकारक है । कोयले से दाँतो की जड़े कट जाती है और प्राकृतिक चमकदार मसाला जो दाँतो पर चढ़ा होता है उतर जाता है।

मंजन सदा नरम और बारीक होना चाहिये । प्रातः काल सो कर उठने के पश्चात् जब तक दाँत माँज कर मुख स्वच्छ न कर लिया जाय तब तक कोई वस्तु खानी पीनी न चाहिये । कई घण्टा सोने के पश्चात् दाँतो में मैल जम जाता है, और दाँत माँजने से पहले कोई वस्तु खाई गई तो भोजन के साथ वह मैल पेट मे चली जायगी और रोग उत्पन्न करेगी । रात को सोते समय मुख को स्वच्छ करके सोना चाहिये । यदि कोई वस्तु दाँतो मे लगी रह गई तो वह रात भर में सड़ जायगी और विषैले कीटाणु उत्पन्न हो जायँगे । इसलिये भोजन के पश्चात् दाँतो को खूब अच्छी तरह स्वच्छ करके कुल्ली करना चाहिये दाँतों को सुई, आलपीन या और किसी लोहे की वस्तु से न खोदना चाहिए । दाँतों के लिए बहुत ठण्डी और बहुत तप्त (गरम) दोनों प्रकार की वस्तुएँ खाना पीना हानि-

कारक है । चाय पीने के पश्चात् ठडा पानी न पीना चाहिए। बरफ़ की ककरियाँ चवाना दाँतो को हिला देना है । बहुत कठोर (कडी) वस्तुओं को दाँत मे न तोडना चाहिए। प्राय. लोग दतोन के स्थान मे ब्रुश का प्रयोग करते हैं । किन्तु ब्रुश के लिये आवश्यक है कि खूब साफ रखा जाय और प्रयोग के पश्चात पद्रह मिन्ट तक खौलते पानी मे डाल कर कारवोलिक लोशन मे डाल दिया जाय । तौलिये और कघे की भाँति हर मनुष्य की दातोन और ब्रुश भी अलग अलग होनी चाहिये नही तो एक दूसरे से रोग फैलने का डर वना रहता है ।

यदि दाँत मे कीडा लग जाय तो उसे जल्द उखाड देना चाहिये जिससे रोग वढ़ने और फैलने न पावे क्योंकि गन्दे दाँत का यकायक इलाज, उसे निकलवा देने मे अच्छा और कोई नहीं है। दाँतों के लिये पान वडा हानिकारक है। चूने के प्रयोग से मसूडे कट जाते हैं, दाँतों की जडों में चूने की परतें जम जाने से दाँतों के ऊपर का चमकदार मसाला जिससे दाँतो की रक्षा होती है उखड़ जाता है और दाँत दुर्वल हो जाते है। पान खाने वालों का मुँह वहुत गन्दा रहता है। जो मनुष्य तम्बाकू खाते हैं उनको पीक थूकने की आवश्यकता होती है जिस

कारण वे जहाँ बैठते हैं पिच-पिच थूका करते हैं और गन्दगी फैलाते हैं। इन सब बातों के साथ साथ एक यह बुराई भी होती है कि विषैले कृमि जो पानों की रगों में चिपके रहते हैं मेदे में पहुँच कर अपना प्रभाव फैलाते हैं। इस लिए सब से अच्छा तो यह है कि पान बिलकुल खाया ही न जाय और यदि इसके बिना रहा ही न जाय तो भोजन के पश्चात पान खा लिया जाय। किन्तु पान खाकर शीघ्र ही मुँह को अच्छे प्रकार स्वच्छ कर लेना चाहिए। रात्रि को दाँतों में कड़ूआ तेल और नमक मलकर सो रहना या मुँह धोते समय कड़ुआ तेल मलना पान खाने वालों के लिये लाभदायक है। इस से चूने की परतें नहीं जमने पातीं तथा दाँत बलवान बने रहते हैं।

अभ्यास

(१) दाँतों की बनावट कैसी है और प्रकृति की ओर से उसकी दृढ़ता का क्या प्रबन्ध है?

(२) दाँतों की मलिनता से क्या क्या हानियाँ उत्पन्न होती हैं?

(३) दाँतों की स्वच्छता के क्या क्या उपाय हैं?

(४) दाँतों के विषय में क्या सावधानता बर्तनी चाहिए?

(५) बिना मुख धोए और दाँत माँजे खाना पीना क्यों बुरा है?

(६) दाँतों के ब्रुश के विषय में क्या सावधानी करनी चाहिए और क्यों?

(७) दाँत में कीड़ा किस समय लग जाता है और उसकी क्या औषधि है ?

(८) पान खाने से क्या क्या हानियाँ होती हैं ?

(९) पान खाने वालों को अपने दाँतों की स्वच्छता किस प्रकार करनी चाहिए ?

—०००—

आँख

हमारे शरीर का एक अत्यन्त कोमल तथा लाभदायक भाग आँख है । आँख झिलियों की बारीक-बारीक परतों से बनी है, जिनमें पानी भरा होता है आँख के तीन विशेष विभाग हैं

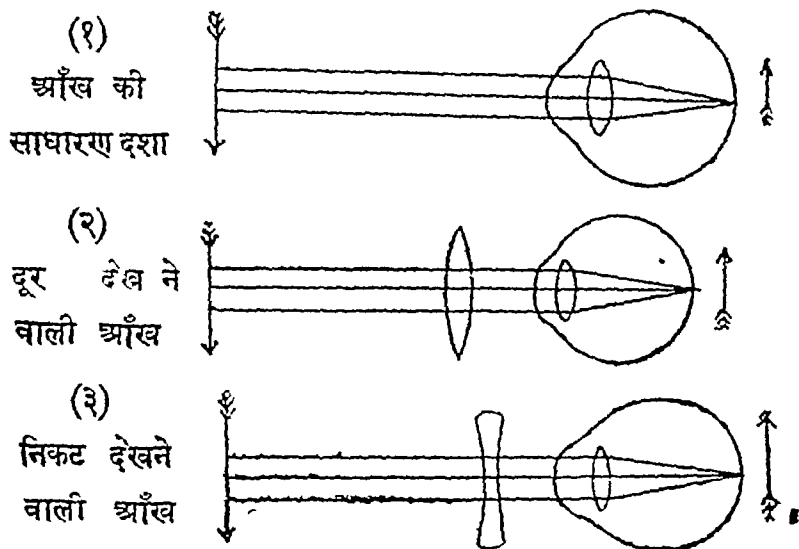
आँख के अवयव और उनका काम

(१) आँख का ढेला (२) पुतली. (३) काला-भाग अर्थात् तिल ।

साधारण लोगों का विचार है कि देखने का काम आँख करती है किन्तु यथार्थ मे ऐसा नहीं, देखने वाला मस्तिष्क होता है, आँख केवल दूरबीन की तरह का एक आला है जिसकी बनावट इस तरह रक्खी गई है कि वस्तुओं की परछाईं इस पर पडे और वे दीख पड़ें ।

आँख की बनावट साधारणतया तीन प्रकार की होती है एक तो वह जिसमे पास और दूर दोनों प्रकार की वस्तुएँ सुगमता से दीख पडती हैं. दूसरी वह जिसके पास की

आँख की रचना

वस्तु तो सुगमता से नही दीखती, किन्तु दूर की वस्तु भली प्रकार दिखाई देता है। और तीसरी वह जिसमे दूर की वस्तु स्वच्छ नही दीखती, किन्तु निकट की वस्तु स्पष्ट दीखती है। पहली सूरत मे आँख की बनावट गोल होती है दूसरी अवस्था मे लम्बोतरी और तीसरी अवस्था मे अण्डाकार जैसा कि नीचे के नक़्शों से ज्ञात होगा।

पिछली दोनों प्रकार की दृष्टिओ का सिवाय ऐनक के और

ऐनक का मन्तव्य

कोई इलाज नही। प्रत्येक प्रकार को आँख के लिये एक भिन्न बनावट के शीशे की आवश्यकता होती है जो आँख की उस कमी को पूरा

कर सके। किन्तु ऐनक लगाने से पहिले किसी चतुर डाक्टर से आँख की जाँच करा लेनी चाहिये। उसके पश्चात् जिस नम्बर की ऐनक डाक्टर बतलाये उसी नम्बर की ऐनक लगानी चाहिये। लखनऊ के मैडिकल कालिज मे आँखो की जाँच करने का विशेष प्रबन्ध है। वहाँ आँख की जाँच बहुत अच्छी तरह की जाती है। क्योंकि आँख शरीर का अत्यन्त कोमल अङ्ग है इसे ठीक रखने के लिये बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। आँख की बीमारी में किसी चतुर डाक्टर से एक दम सम्मति लेनी चाहिये, और सम्मति के अनुसार इलाज करना चाहिये। आँख की तनिक-सी असावधानी से ऐसी हानि हो जाती है कि फिर उसका उपाय नहीं बन पड़ता।

बच्चों की आँख

बच्चों की आँखों का बहुत ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि बचपन में शरीर का प्रत्येक अङ्ग अत्यन्त नरम और कोमल होता है। इस समय की असावधानी से दृष्टि पर सदा के लिये बुरा प्रभाव पड़ जाता है और आँखों के पट्ठे सदा के लिये बिगड़ जाते हैं। उसके लिए ऐनक की अमिट आवश्यकता होती है।

आँख और रोशनी

आँख के मामले में प्रकाश का बहुत विचार रखना चाहिए। आँखों के सामने न तो ऐसी अधिक रोशनी और चमक करो कि आँखों को कष्ट पहुँचे, और न ऐसा अन्धकार करो कि

पढ़ने-लिखने, सीने-परोने या किसी और बारीक काम करने मे आँखों पर ज़ोर पड़े। दोनो अवस्थाओ मे आँखों के पट्ठो को कष्ट होता है और दृष्टि को हानि पहुँचती है।

बचपन मे पढ़ने का आँखों पर प्रभाव

बचपन मे बारीक छापे की पुस्तके पढ़ने से लड़कों की निगाह पर ज़ोर पड़ता है जिसके कारण उनकी दृष्टि ख़राब हो जाती है और कुछ दिनों के बाद दूर की नज़र बिलकुल नहीं रहती। इसलिये लड़को को बारीक छापे की पुस्तक न पढनी चाहिये। प्राय. बच्चो की आँखो की बनावट मे कुदरती दोष होता है जिसके कारण हर वस्तु लम्बोतरी दिखाई देती है इसके लिये उन्हे आँख को तिरछी करके देखना पडता है। तिरछा देखने से (क्योंकर हर आँख अपना अपना काम अलग अलग करती हैं) भैंगे मनुष्य को हर वस्तु एक के स्थान पर दो नज़र आती हैं। ऐसे रोगों के लिए भी ऐनक का प्रयोग आवश्यक है, छोटे बच्चों की दृष्टि कायम नहीं होती, इसलिये वे अधिकतर भैंगे होते हैं, परन्तु ज्यो-ज्यो वे पढ़ते जाते हैं यह दोष कम होता जाता है। यदि तीन-चार वर्ष की आयु तक यह दोष न जाय तो उसकी ओर ध्यान देना चाहिये, और डाक्टर को दिखाना चाहिये।

पढ़ने या लिखने मे किताव या कागज़ को आँखों से कम से कम फुट सवा फुट की दूरी पर होना चाहिए, इससे कम किसी अवस्था में न रखा जाय अन्यथा निगाह दुर्बल होगी। अँधेरे या कम रोशनी में कोई वारीक काम न करना चाहिये। छोटे बच्चों से महीन काम कराना हानिकारक है।

पढ़ने की विधि

आँख के रोग, यथा आँखो का उठने आना, या विलनी, इत्यादि एक दूसरे मे वहुत जल्द लग जाते हैं। उनसे परहेज़ करना चाहिये और ऐसे मनुष्यों का तौलिया या रूमाल इत्यादि. जिससे वे अपनी आँखें पूँछते हैं, न छूना चाहिये और न उससे मुँह पूँछना चाहिये क्योंकि यदि हाथ में यह पानी लग गया और किसी प्रकार वही हाथ स्वस्थ मनुष्य की आँखो में छू गया, तो उसको भी वही वीमारी होने का डर है। यदि आँख उठने आये तो उसके लिये आँखों को फिटकरी के पानी से धोना या फिटकरी की सलाई आँखों मे फेरना और कनपटी मे चूने का लेप करना लाभदायक है। विलनी मे सेक अत्यन्त लाभदायक है। रेवन्द चीनी या नीम घिस कर गुनगुना कर के लगाने से फायदा होता है।

नेत्र-रोग और विलनी

आँखो की एक बीमारी और भी है जिसे रोहे कहते हैं। पपोटे की खाल मे अन्दर की तरफ बारीक-बारीक दाने पड जाते हैं, आँखों मे खुजली होने लगती है, खुजाने से पानी बहता है, पलके गिर जाती हैं और ज़खम हो जाते हैं । रोहो के लिये आँख को एक दक्ष डाक्टर को दिखाना चाहिए और नियम से इलाज करना चाहिये। रोहों में कास्टिक या तूतिये से दोनों को दागना लाभदायक है ।

रोहे

कभी कभी पलको के बाल अन्दर की ओर मुड़ जाते हैं और आँखो में चुभ चुभ कर ज़खम पैदा करते हैं। इस बीमारी को परवार कहते हैं। उसकी चिकित्सा के लिए डाक्टर से सम्मति लेनी चाहिये ॥

परवार

अभ्यास

(१) आँख किस प्रकार बनी है और क्यों कर देखती है ?

(२) दृष्टियाँ कितने प्रकार की होती हैं और इनमें अन्तर का क्या कारण है ?

(३) ऐनक क्यों लगानी चाहिये ?

(४) बच्चों की निगाह के लिये अधिक सावधानी का क्या कारण है ?

(५) अन्धकार में पढ़ना क्यों हानिकर है ?

(६) बारीक छापे की पुस्तकों से क्या हानी होती है और विशेषत. किस आयु में ?

(७) बच्चों की आँख की बनावट में क्या-क्या दोष होते हैं ?

(८) रोशनी के सम्बन्ध में क्या सावधानी करनी चाहिये ?

(९) आँख की कौन-कौन बीमारियाँ हैं और उनके लिये क्या क्या सावधानी करनी चाहियें।

—∞—

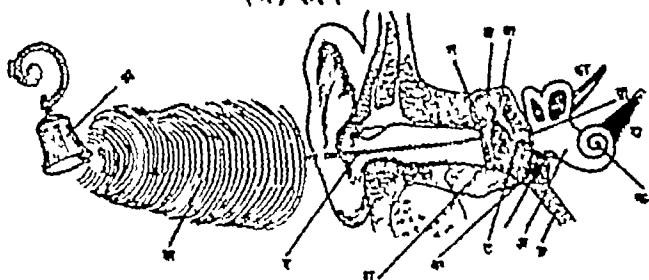
(ग) कान

कान के अवयव

हमारे शरीर के भागो में कान बड़ा आवश्यक और कोमल अङ्ग है। कान के तीन भाग होते हैं। यदि इन तीन भागों में से एक में भी दोष हो जाय या चोट पहुँच जाय, तो हम कुछ नही सुन सकते और कान बेकार हो जाता है।

ध्वनि और वायु

कान की मशीन प्रकृति ने इस प्रकार से शरीर मे लगाई है कि उसके द्वारा ध्वनि (आवाज़, सुनाई दे। अनुभव से यह बात साबित हो चुकी है कि आकाश से लेकर पृथ्वी तक हर खाली स्थान में हवा भरी हुई है, खाली सन्दूक मे हवा भरी रहती है, घड़ों

(ग) कान

(म) घंटी जिससे आवाज़ या ध्वनी पैदा होती है। (ल) ध्वनि की तरंग या लहर। (र) कान का छेद जिसके द्वारा ध्वनि की लहर कान के भीतर प्रवेश पाती है। (न) कान का पहिला परदा जिस पर ध्वनि की पहिली चोट पड़ती है। (व) मुगरी जो ठोकर लगाती है। (ज) कान का परदा जिस पर मुगरी का आघात-प्रतिघात पड़ता रहता है। (द) वह पट्टिया जो ज के खंड में संयुक्त हैं। (श) कान का दूसरा परदा जिस पर ध्वनि की दूसरी चोट कान के भीतर प्रवेश हो जाने के पश्चात् लगती है। (अ) कान का दूसरा खण्ड जिसमें कण्ट की नाली से वायु भरती है। (फ) कान का तीसरा खण्ड जो एक कुण्ड का प्रतिरूप है। इसमें एक पतला द्रव्य भरा रहता है। जब ध्वनि इसमें प्रवेश करती है तब एक लहर प्रकट होती है जो मस्तिष्क तक जा पहुँचती है। (य) वह नसें जो ध्वनि को मस्तिष्क तक पहुँचाती हैं। (च) वह रक्त-वाहिनी रगें जिनसे मनुष्य अपने आपको संभालता है। (स) कान के मध्यवर्ती भाग का कोष्ठ। (ह) एक नालिका ग्रीवा के कान तक जाती है। (क) एक गोल खिड़की जो ह के प्रवेश मार्ग पर स्थित है और यहां पर ध्वनि की लहर समाप्त हो जाती है।

मटकों, गिलासों अर्थात् प्रत्येक वस्तु में जिसमें कुछ नहीं होता हवा भरी होती है। अतएव जब दो कठोर वस्तुओं का संघर्ष होता है और वायु उनके बीच से दबकर निकलती है, तब उससे ध्वनि उत्पन्न होती है। बन्दूक की ध्वनि, तोप की ध्वनि इत्यदि सब ध्वनियों का यही सिद्धान्त है। जब यह ध्वनि या दबी हुई वायु इधर-उधर की हवा में मिलती है तब इसमें चक्करदार लहर पैदा होती है और यह चक्कर बढ़ता हुआ एक स्थान से दूसरे स्थान में पहुँच जाता है। यह सूरत बिलकुल इसी तरह होती है जैसे पानी में किसी जगह ढेला पढ़ने से उस जगह पर चक्करदार लहर पैदा होती है एक किनारे से दूसरे किनारे तक फैल जाती है। कान की तस्वीर में घंटी से लेकर कान तक चक्कर बने हुये हैं। यह लहरें ध्वनि का चक्र हैं जो घंटी के बजने और हवा के दबकर निकलने और आकाश में फैलने से उत्पन्न होती हैं और हवा में फैलकर कानों तक पहुँचती हैं।

ध्वनि किस प्रकार सुनाई देती है

आवाज़ कान के छिद्र में प्रवेश होकर पहले (न) के बारीक परदे पर लगती है इस के प्रकम्पन से (ब) और (ग) दोनों यन्त्र कार्य करते हैं जिसका प्रभाव (श) के परदे पर पहुँचता है यहाँ से जा कर हवा कान के दूसरे खाने (अ) में प्रविष्ट होती है, इस खाने मे वायु भरी होती है जो (ह) की नाली से गले में आती है, उसकी लहरें आवाज़ को कान के तीसरे खाने (फ)

में पहुँचाती है। इस भाग में एक द्रव पदार्थ भरा है जिस में आवाज़ से लहर उत्पन्न होती है और आवाज़ का सन्देश इस भाग से जाकर बारीक वस्तुओं के द्वारा मस्तिष्क तक पहुँचता है। सब से अधिक आश्चर्य की यह बात है कि इस सारे कार्य में एक सेकण्ड भी नही लगता।

ध्वनि या शब्द का वेग ११०० फीट प्रति अंश की गति से होता है। यह सब जानते हैं कि हर मशीन को चालू और लाभदायक रखने के लिये उस की झाड पोछ की भारी आवश्यकता है। कान की मशीन क्योंकि प्रकृति ने बहुत पेचीदा बनाई है इसलिये इसकी स्वच्छता का प्रबन्ध भी बहुत अच्छी प्रकार किया है। कान के पहिले खड मे जो एक नाली सी है उस मे छोटे छोटे बाल होते है, जो बाहर के गर्द गुबार, धूल, आदि को भीतर जाने से रोकते हैं। इसके अलावा इसके अन्दर माँड को भाँति एक पतला पदार्थ होता है जिसे कान का मैल कहते हैं। इसके द्वारा कान की सफाई अपने आप होती रहती है।

कान का मैल

यह तो ज्ञात ही है किन कान के तीन विभाग होते हैं स्मरण रखना चाहिये कि कान के प्रत्येक विभाग से सुनने में अन्तर आ जाता है।

कान की सुरक्षा

बाहर के भाग का दोष साधारणतया दो प्रकार का है। या तो कोई बाहरी वस्तु कान के अन्दर चली जाय या कान का मैल उसके बाहरी भाग में जम जाय। दोनों दिशाओं में आदमी ऊँचा सुनने लगता है, किन्तु कान को खोदना बहुत बुरा है, क्योंकि यदि तिनका या कोई अन्य वस्तु जिस से कान खोदा जाता है कान के परदे में लग गई और परदा फट गया तो रोग असाध्य हो जाता है। इसलिये कान के रोग में चतुर डाक्टर से सहायता लेनी चाहिये और यदि डाक्टर न मिल सके तो स्वयं अथवा किसी दूसरे मनुष्य की सहायता से एक पतली पिचकारी के द्वारा कान के भीतर पानी डाल अन्दर गई वस्तु को बाहर निकाल डालना चाहिये। यदि कोई भुनगा कान में चला जाय तो कान के बाहर लम्प या दीपक जलाओ। रोशनी देख कीडा स्वयं बाहर निकल आता है। यदि कान में पानी चला गया हो तो कान में थोडा पानी और भर कर कान को झुका दो, सारा पानी निकल जाएगा। कान का मैल निकालने का बहुत सुगम उपाय यह है कि रात्रि को सोते समय दो तीन बूंद तेल सोडा या तिसरीन कान में डाल कर सो रहो. तेल मैल को घुला देगा। इसके बाद पिचकारी से कान को साफ़ कर डालो।

कान के मध्य भाग के दोष से पैदा हुए बहिरेपन की भी दो सूरतें हैं—एक तो गले की गिल्टियों का सूजना दूसरे कान का बहना। गले की गिल्टी बढ कर उस नाली को, जो गले से कान मे वायु पहुँचाती है वन्द कर देती है। कभी कभी गिल्टियों के प्रकोप से नाक से हवा जाने का मार्ग भी वन्द हो जाता है जिससे रोगी मुँह से साँस लेने लगता है। मुँह से साँस लेना प्राकृतिक नियम के विरुद्ध है, इससे दूसरे प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यदि इन गिल्टियों का उचित इलाज न किया जाय तो यह पक जाती हैं। इस रोग को गडमाला कहते हैं। तनिक सी असावधानी से रोग घातक हो जाता है क्योंकि रोग हवा की नाली से जाकर कान के मध्यम भाग में पहुँच जाता है, और फोडा या ज़ख्म पडकर नासूर हो जाता है। ऐसी दशा में मनुष्य निपट बहरा हो जाता है। कान मे फोड़ा हो जाने पर बहुत अधिक पीडा होने लगती है। परन्तु जब बीच का परदा फट जाता है। तब कान बहने लगता है और पीड़ा कम हो जाती है। मवाद आना वन्द हो जाय तो परदा भी धीरे धीरे अच्छा हो जाता है। कान के बहने को साधारण बात न समझना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि सूजन और जलन अन्दर ही अन्दर बढ़ कर मस्तिष्क तक पहुँच जाती है। ऐसी दशा में रोगी बहुत जल्द मर जाता है।

ऐसे रोगी को तत्काल डाक्टर के पास ले जाना चाहिए और उसका ध्यान पूर्वक इलाज करना चाहिए। नीम की पत्ती को पानी में औटा उसमें थोड़ा सा शहद मिला कर कान धोना, कान के बहने में लाभदायक है। कान के तीसरे भाग का दोष प्रायः असाध्य होता है। जो बच्चे छोटी अवस्था में ऐसे रोग में फस जाते हैं वे गूंगे और बहरे हो जाते हैं, क्योंकि न सुनने के कारण वे बोलना भी नहीं सीख पाते।

जिस प्रकार शरीर के और भागों की सफाई आवश्यक है इसी प्रकार कान की सफाई भी आवश्यक है। गन्दगी से कान में फोड़े-फुसियाँ निकल आती हैं। ऐसी दशा में जहरबाद की आशंका हो जाती है। कभी २ रोग बाहर से अन्दर की ओर जाता है। इसलिये बहने मे कानों को भली भाँति धोना चाहिये। यदि कान में मैल पड़ जाए तो उसे निकालने का वही उपाय करना चाहिये जो ऊपर बताया है। कान को किसी भी अवस्था में कुरेदना न चाहिये। यह बुरी आदत है और इससे हानि पहुँचती है॥

अभ्यास

(१) ध्वनि किस प्रकार उत्पन्न होती है और हमें सुनाई कैसे देता है?

(२) कान की सफाई का प्रकृति ने क्या प्रयत्न किया है ?

(३) कान को किस प्रकार साफ़ रखना चाहिये ?

(४) (Bronchitis) किसको कहते हैं और इससे क्या २ दोष उत्पन्न होते हैं ?

(५) कान के कितने भाग हैं और उनमें किस प्रकार के रोग हुआ करते हैं ?

(६) यदि कोई वस्तु कान के अन्दर चली जाय तो उसे क्यों कर निकालना चाहिये ?

(७) कान में दरद कब होता है ?

(८) मनुष्य बहरा किस प्रकार हो जाता है ?

(९) कान के बहने का क्या इलाज है ?

(१०) कान के सम्बन्ध में क्या सावधानी रखनी चाहिये ?

हमारी पोशाक

कपड़ों के भेद

किसी पाठशाला मे एक दिन स्वास्थ्य-रक्षा पर पाठ चल रहा था। मास्टर ने लड़कों से कहा कि क्या तुम बता सकते हो कि भारतवर्ष के प्राचीन निवासी कैसे कपड़े पहिनते थे और उस समय से अब तक इस नियम में क्या क्या उन्नति हुई। यह सुन बहुत से

लड़कों ने हाथ उठाए परन्तु शिक्षक ने एक लड़के को जिसका नाम गुलाम मुहम्मद था उत्तर देने की आज्ञा दी।

गुलाम मुहम्मद—भारतवर्ष में जो जातियाँ सब से पूर्व आबाद थीं वह बिलकुल जंगली और असभ्य थी। लोग कच्चा मांस खाते थे और नंगे फिरते थे।

कुछ समय पश्चात् इन मनुष्यों की आवश्यकताओं ने इन्हें उन्नति करने पर मजबूर किया। सब से प्रथम वे पशुओं की खालों और पत्तियों से अपने शरीर को ढकने लगे। फिर होते होते पत्तियों को बुनना सीखा और उससे अपनी पोशाक बनाई। फिर वृक्षों की छालों के कपड़े बनाये। कई सहस्र वर्षों के बाद मनुष्यों ने इतनी उन्नति की कि अब अच्छे से अच्छे कपड़े बनने लगे हैं।

जब गुलाम मुहम्मद यह कह चुका तब शिक्षक ने पूछा कि अच्छा बताओ मनुष्य को कपड़ा बनाने के लिये क्या वस्तु आवश्यक हुई होगी। गुलाम मुहम्मद होशियार और चतुर था, पहले वह प्रश्न पर विचार करता रहा फिर बोला:—

गुलाम मुहम्मद—जनाब कपड़ा पहनने की बहुत सी आवश्यकता हो सकती है। जिस समय मनुष्य जंगलों में

निवास करते थे और नंगे फिरते थे उस समय उन्हें अपने शरीर को काँटों तथा जानवरों के पजों से वचाने की आवश्यकता प्रतीत हुई होगी। इस प्रकार पोशाक की यथार्थ आवश्यकता शरीर की रक्षा थी। रक्षा की आवश्यकता दो प्रकार से उत्पन्न हुई होगी। एक तो वह जो मैंने अभी वताई है। दूसरी यह कि सरदी के समय जव उनको शीत लगता होगा वे आग जला कर ताप लेते होंगे, किन्तु काम काज के समय आग लिये लिये कहां फिरते? इस लिये उनको ऐसी वस्तु की आवश्यकता प्रतीत हुई होगी जो हर दशा में उनके शरीर को सरदी से वचा सके। तीसरी आवश्यकता यह हो सकती है, कि वरसात के समय शरीर पानी में भीगने से वच जाय। चौथे यह कि भारतवर्ष ऐसा देश है जहाँ गरमी के समय में तीक्ष्ण लू चलती है, धूप तेज होती है और कही कहीं ऐसी कठोर गर्मी पडती है कि मनुष्य का रंग तक काला पड जाता है। ऐसी दशा में ऐसी वस्तुओं की आवश्यकता हो सकती है जो हमारे शरीर को गर्मी और हवाओ के प्रभाव से बचा सके। यह तो वे आवश्यकताएं हुई जिन से मनुष्य को अपनी शरीर की रक्षा की भिन्न भिन्न प्रणालियाँ सोचनी पडी होंगी। किन्तु हम आजकल देखते हैं कि सभ्य मनुष्यों की

आवश्यकताएँ साधारण मनुष्य की आवश्यकतओं से अधिक हैं। वह सुन्दरता को चाहता है। उसके लिए फैशन की वस्तुएँ वनी। उदाहरणार्थ आवश्यकता के कारण हमने तख्त वनाया, सभ्यता ने उस पर फ़र्श विछाया। और सौन्दर्य ने मखमली कालीनों, रेशमी गद्दों, मखमली तकियों और गगा जमुनी चादरों को जन्म दिया, यहाँ तक कि होते होते मामूली तख्त से तख्त ताऊस वन गया। यही हाल हमारी पोशाक का भी है।

पता चला कि पोशाक तय्यार करने में दो आवश्यकताएँ हुईं—एक तो प्राकृतिक आवश्यकता जिस मे शीत, गरमी, आंधी और पानी इत्यादि से शरीर को वचाना दृष्टि में रहा। दूसरी कृत्रिम आवश्यकताएँ जिन में फैशन, तथा सौन्दर्य आदि के विचार उत्पन्न हुए। सभ्य मनुष्य के लिए आवश्यक है कि वह अपनी पोशाक मे दोनों वातों का विचार रखे।

शिक्षक—शावाश! तुमने खूब समझ कर जवाव दिया और विलकुल ठीक वताया। अच्छा अव मैं तुम से एक और प्रश्न करता हूँ। वह यह कि आज कल हम किन किन वस्तुओं से पोशाक वनाते हैं। शिक्षक के इस प्रश्न पर वहुत से लडकों ने हाथ उठाये, किन्तु शिक्षक ने एक लडके को जिसका नाम रामप्रताप था उत्तर देने की आज्ञा दी।

रामप्रताप—जनाव, आज कल वहुत सी चीजों के कपडे वनते है । सव से पहिले तो रूई है जिसके सूत से भाँति भाँति के सूती कपडे वनते हैं । इसके वाद रेशम । रेशम तागो से रेशमी कपडे वनते हैं । तीसरी वस्तु पशुओं के नरम वाल हैं जिनको समूर कहते हैं, इन्हे भी वुन कर कपड़ा वनाया जाता है । चौथी वस्तु सन या जूट है। सन के रेशे ऐंठने और साफ करने के पश्चात् रेशम जैसे कोमल और चमकदार हो जाते हैं । आज कल एक नया रेशम चला हैं । जिसे केले का रेशम कहते हैं । यह भी हाथ से वना है । पाँचवी चीज् रवर है, रवर को भी कागज के तख्तों की भाँति पतला जमा कर कपडों के काम मे लाया जाता है। छठी चीज जानवरो की खाले हैं । मैंने अपनी भूगोल की पुस्तक मे पढ़ा है कि वरफ़ीले देशो के मनुष्य जानवरों की खालों की पोशाक वना कर पहनते हैं। सातवीं चीज़ ऊन है, यह भेड इत्यादि के वालों से प्राप्त होती है । इसको वट कर कपड़े वनाए जाते हैं।

शिक्षक—रामप्रताप शाबाश, तुमने भी गुलाम मुहम्मद की भाँति खूब समझा कर जवाब दिया । अच्छा अव मैं तुमको इन सव प्रकार को पोशाकों का थोडा थोडा हाल वताऊँगा । खूब ध्यान देकर सुनो और याद रखो इन बातों का का ज्ञान तुम्हारे स्वास्थ्य के लिये हितकर है ।

सरदी और मी

पहली बात ध्यान देने योग्य यह है कि सरदी या गर्मी लगना यथार्थ में क्या बात है ? ऐसा क्यों होता है ? तुम जानते हो कि प्राणिमात्र के शरीर में प्राकृतिक गर्मी होती है। इस गर्मी का सम्बन्ध बहुत कुछ रुधिर के दौरे और मेदे तथा जिगर के स्वास्थ्य पर निर्भर है, जिसका वृत्तान्त फिर कभी बताया जायगा। जब हमारा मन रुक जाता है तब रुधिर का दौरा बन्द हो जाता, है और यकृत तथा मेदा दोनों बेकार हो जाते हैं। ऐसी दशा में शरीर की गर्मी बिलकुल निकल जाती है, शरीर ठडा पड़ जाता है और मनुष्य मर जाता है। यदि शरीर की गर्मी साधारण दशा से अधिक बढ़ गई तो हम कहते हैं मनुष्य को ज्वर आगया। इससे ज्ञात हुआ कि शरीर की प्राकृतिक गर्मी बड़ी आवश्यक वस्तु है, परन्तु उसको मध्यम दशा में रखना चाहिए। नियम है कि सरदी गर्मी को अपनी ओर खींचती है और उसे ग्रहण करती है। इस लिए जब देह की गर्मी कम होने लगती है और बाहर की सरदी हमारे शरीर को गर्मी को सोखने लगती है तब हम कहते हैं कि हमें सरदी लगती है। यदि बाहर की गर्मी अधिक हुई और शरीर ने उसे अपनी ओर

खींचा, तब हम कहते हैं कि गर्मी लगती है जिन वस्तुओं के कपडे हम पहनते हैं उनमे अधिकतर वस्तुएँ ऐसी हैं जो शरीर के अन्दर की गर्मी को बाहर निकलने में सहायता करती हैं या बाहर की गर्मी को अन्दर पहुँचाती हैं। ऐसी वस्तुओं के कपडे ठडे कपडे कहलाते हैं। इसके विरुद्ध जो कपडे शरीर की गर्मी को बाहर निकलने से रोकते हैं और बाहर की गर्मी को अन्दर नही आने देते वे गर्म कपडे कहलाते हैं।

पोशाक

रामप्रताप ने कपडे बनाने की वस्तुएँ गिनाई हैं, उनमें पहिली वस्तु रूई है। रूई वास्तव में कपास के पेड़ का पुष्प है जैसा कि तुम चित्र मे देखोगे।

रूई

इन पुष्पों को तोड कर चरखी मे ओट लेते हैं और बीजों को निकाल करके रूई बनाते हैं। रूई को काता और काते हुए तागा से कपडे बनाए जाते हैं। रूई के कपड़े और कपड़ों की अपेक्षा अधिक सस्ते और मजबूत होते हैं। यह धोने में सुकड़ते भी कम हैं। इनकी विशेषता यह है कि ये शरीर की गर्मी को बाहर की वायु तक

सुगमता से पहुँचा देते हैं और बची को बहुत कम सीखते हैं। धूप में सूती कपडा शीघ्र गरम हो जाता है और गर्मी लगने लगती। कारण यह है कि इस कपडे में बाहर की गर्मी बहुत शीघ्र असर कर जाती है और शरीर तक सुगमता से पहुँच जाती है। यही दशा सरदी में होती है। बाहर की ठंड हमारी शारीरिक गर्मी पर प्रबल हो जाती है और कपडा ठंडा पड़ जाता है। इस कारण सूती कपड़ों के सलूके या बण्डियाँ कपड़ों के नीचे पहनना लाभदायक नहीं, क्योंकि पसीना निकलने से ऐसे कपड़े बहुत जल्द भीग जाते हैं और तरी के कारण सरदी लग जाने का डर रहता है। नीचे पहनने के लिये सूती बनियान, सूती जालीदार कपड़े या गजी गाढ़ा, जिन में छेद होते हैं और हवा जाने का अवकाश रहता है, मामूली सूती कपड़ों की अपेक्षा अधिक अच्छे होते हैं। क्योंकि उनके छेदों में वायु भरी रहती है और हवा के कारण गर्मी आसानी से नहीं निकल सकती। ऐसे कपड़े यद्यपि पहनने में कष्ट दायक होते हैं किन्तु स्वास्थ्य के विचार से लाभदायक हैं। रूई, ऊन, रेशम की अपेक्षा सस्ती होती है इस लिये ऊन और रेशम में सूत मिला कर कपडे बनाते हैं जो खालिस ऊनी या रेशमी कपड़ों की अपेक्षा सस्ते पड़ते हैं॥

रेशम

रेशम कीडो से प्राप्त किया जाता है। जिस प्रकार मकड़ी जाला तनती है इसी प्रकार रेशम के कीड़े रेशम निकालते हैं। रेशम का प्राप्त करना सब से पहिले चीनियो ने ज्ञात किया था। इसी कारण चीन मे रेशम और रेशमी कपडो का विशेप व्यापार होता था, और ससार भर मे चीनी कपड़े ख़रीदे जाते थे।

रेशमी कपड़ों मे एक विशेष बात होती है। वे गर्मी को रोकने है। बाहर की गर्मी आसानी से अन्दर पहुँच सकती है और शरोर की गर्मी बाहर नही निकलने पाती। रेशम तरी को सोखता है और धुलने से सुकडता नही। रेशमी कपड़े मे खुरदरापन नहीं होता। बिजली की लहर भी रेशम में नहीं दौडती। यदि रेशमी कपड़ा सस्ता होता तो नीचे पहनने के लिये बडा अच्छा रहता। बढिया बटे हुए सूतों का रेशम बहुत दिनो तक चलता है।

सन

सन भिन्न भिन्न प्रकार के पौधों का होता है। उदाहरणार्थ हाथी चिङ्घार, सन इत्यादि। उन वृक्षों के पत्तों या टहनो को

सुखा कर पानी में भिगो देते हैं। जब उनका गूदा फूल जाता है उन्हें निकाल कर कूट डालते हैं। इस प्रकार रेशे पृथक् हो जाते हैं और मशीन के द्वारा रेशम के तागों जैसे साफ़ और चमकदार निकल आते हैं।

सन का कपड़ा मज़बूत और सुन्दर होता है। यह रूई की अपेक्षा अधिक ठंडा होता है। यह पसीने को शीघ्र सोखता है और शीघ्र ही उड़ा भी देता है। तुमने देखा होगा कि जब पानी गर्मी से भाप बन कर उड़ता है तब उस स्थान पर ठंडा हो जाती है। इस कारण इसके कपड़े तरी को बनाए रखते हैं। न तो वे तरी को सोखते हैं न गर्मी को दूर करते हैं, बल्कि बहुत शीघ्र गरम हो जाते हैं। सन के कपड़े की पलंग की चादरें बहुत मुलायम और ठण्डी होती हैं॥

रबर

रबर भी कपड़े के लिये बरती जाती है। रबर एक वृक्ष का गोंद है। मशीन के द्वारा उसे पिघला और साफ कर के उससे सहस्रों प्रकार की वस्तुएँ बनाई जाती हैं। गन्धक का पुट मिलाने से रबर सख्त हो जाता है। रबर से बरसातियाँ, बिस्तर बन्द और तिरपाल इत्यादि बनती हैं। रबर पानी के रोकने के लिए बहुत अच्छी वस्तु है, किन्तु उसके अन्दर हवा प्रवेश नहीं कर सकती, इसलिये

रबर शरीर की गर्मी को सोखता है । बाहर की हवा शरीर तक नहीं पहुँचने पाती, इसलिये बहुत शीघ्र पसीना निकल आता है और गर्मी ज्ञात होने लगती है । इसी कारण अन्दर पहनने के कपड़े रबर के नहीं बनवाये जाते ॥

चमड़ा

जानवरों की खालें भी पोशाक के काम में आती हैं । चमड़े को साफ़ करके उसकी पोस्तीन बनाते हैं । जिस जगह बर्फ़ गिरता है वहाँ पोस्तीनें बहुत काम देती हैं, और वहीं के मनुष्य उनका प्रयोग भी करते हैं, क्योंकि यह शरीर को तेज़ तथा ठण्डी वायु से बचाती है और सरदी नहीं लगने देती । चमडे का प्रयोग रबर की भाँति होता है । रबर पानी को रोकता है, और चमडा बर्फ़ की सरदी को । नीचे पहनने वाली पोशाक के लिये दोनों बेकार हैं, क्योंकि इन मे छिद्र नही होते और वायु उनके अन्दर नहीं आ जा सकती ॥

ऊन

ऊन ऊपर की सब वस्तुओं से अधिक लाभदायक है । जानवरों के बालों को ऊन कहते हैं । ऊन अधिकतर भेड़ों, दहतून और ऊँट इत्यादि से ली जाती है ।

प्रकृति ने प्रत्येक देश के जानवरों को उसी देश की जल-वायु के विचार से पौशाक भी दी है । ठण्डे देशों की बकरियों, बिल्लियों,

और कुत्ते इत्यादि को देखो। उनके वाल कितने वड़े होते हैं, किन्तु इन्हीं जानवरों के वाल हमारे देश में इतने वडे नही होते कारण यह है कि यहाँ ऐसी ठण्ड नहीं होती जिससे ऐसे वालों की आवश्यकता हो। ऊन वहुत गर्म होती है। इसकी विशेषता यह है कि यह गर्मी को रोकती है और तरी को नहीं सोखती। इस लिये ऊनी कपडे पहनने से शरीर खूव गरम रहता है, और वाहर की सर्दी रुक जाती है। ऊनी कपड़े पहनने पर न तो शरीर की गर्मी वाहर निकलने पाती है और न वाहर की ठण्डी हवा का प्रभाव अन्दर जाने पाता है। गर्मियों में सूर्य की गर्मी अन्दर नहीं पहुँचने पाती। इन विशेषताओं के विचार से कपड़ों के नीचे ऊनी वनाइन पहनना हर मौसम मे लाभदायक है। व्यायाम कर चुकने के पश्चात् या ऐसे समय में जव पसीना निकल रहा हो ऊनी कपडा पहनना लाभदायक है, क्योकि ऊन भीतर की गरमी को वाहर निकलने से और वाहर की सर्दी को भीतर आने से रोकती है। नीचे पहनने के ऊनी कपडे वहुत मुलायम होने चाहियें। ऊनी कपडा धुलने से खराव हो जाता है। भीगने से ऊन सुकडता है, कठोर हो जाता है और उस में तरी को सोखने की शक्ति कम हो जाती है। इस लिये ऊनी कपडे को केवल सावुन तथा गुनगुने पानी से धीरे धीरे धोकर धूप में सुखा लेना चाहिये। मरोड कर निचोड़ने से कपडा खराव

हो जाता है। दरजी कपडा काटने से पहले उसे पानी में डाल देते हैं जिससे वह फिर न सुकड जाय। शाल, मलीना, अलपाका, कश्मीरा, सरद फलालैन इत्यादि कपडे ऊन से बनाये जाते हैं॥

कपड़ों का रंग

जब हम कपडा लेने के लिये बजाज की दुकान पर जाते हैं तब वह हमें रग रग के कपडे दिखाता है। यथा हरे, लाल, नीले पीले काले सफेद इत्यादि। कपडे पसन्द करने में जहाँ कपडे को किस्म का विचार करना चाहिये वहाँ उसके रग का विचार भी रखना चाहिये। याद रखो काले और नीले रंग में गर्मी को सोखने और सूरज की किरणों को अपनी ओर खीचने का विशेष गुण है। इसलिये यदि ऐसे कपड़े गर्मी में पहने जायँ और उनको पहन कर धूप मे निकला जाय लू लग जायगी। इसके विरुद्ध सफेद खाकी या हरी धूप छाँ के कपड़े ठण्डे होते हैं। यह रंग धूप के प्रभाव को नही स्वीकारते और सूरज की किरणो को रोकते हैं। गर्मी में इन रगों के कपड़े पहनने से अधिक गर्मी नहीं मालूम होती। काला रंग धैलगनी महामारियों के कीटाणु तथा प्रत्येक भाँति के गन्ध को जज्ब करता है। इसलिये

महामारी के दिनों मे काले कपडे नहीं पहनने चाहियें; विशेषयता उन लोगों को जो महामारी के रोगियों की सेवा सुश्रूषा करते हों। नीचे पहनने के कपड़े, जैसे वण्डी इत्यादि कभी रंगीन न होने चाहियें। कारण यह कि जितने भी गहरे और तेज रंग होते हैं सब में संखिया का अंश मिला रहता है। संखिया बड़ा तेज विष है। यदि थोडा सा खा लिया जाय तत्क्षण मृत्यु हो जाती है। जब हम रंगीन कपड़े पहनते हैं और पसीना निकलता है तब कपडों का जहर छूटकर हमारे रोमों में पहुँच जाता है। इससे खुजली होने लगती है और घाव हो जाता है वहाँ से चलकर विष हमारे शरीर में पहुँच जाता है और नाना प्रकार के कष्ट देता है। इस लिये भड़कीले रंगों का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

शिक्षक—कपड़ों के भेदों का हाल तो हो चुका अब मैं तुम से दो एक प्रश्न करूंगा जिससे ज्ञात हो जाय कि तुम ने मेरी बातें कहाँ तक समझी हैं। अच्छा बताओ हम को अपने कपडे बनाने में किस किस बात का विचार रखना चाहिये और कैसा कपड़ा पहनना चाहिये। यह कह शिक्षक ने एक लडके को, जिसका नाम चन्द्रकिशोर था, उत्तर देने की आज्ञा दी।

चन्द्रकिशोर—हमको कपड़े बनाने में कुछ बातों का विचार रखना आवश्यक है। पहली बात यह है कि कपड़ा केवल

बाहरी तड़क-भड़क का न हो, वह लाभदायक भी होना चाहिये। वस्त्र ऐसा हो जो हमारे शरीर की गर्मी को, गर्मी और जाड़े, दोनों ऋतुओं में सुरक्षित रखे, न जाड़ों में हम पर सर्दी असर करे और न गर्मियो मे धूप। दूसरी बात यह है कि कपड़े ढीले होने चाहिये जिससे शरीर को कष्ट न हो। तग और चुस्त पोशाक पहनने से कपड़ा फट जाता है, और हम अपने शरीर को सुगमता से घुमा-फिरा नहीं सकते। तग कपडे से नसे दबती है और रुधिर का दौरा रुक जाता है। इस से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। गरदन, सीना, पेट और कमर पर कपडे चुस्त न होने चाहिये। तीसरी बात यह है कि कपड़ा बुना हुआ होना चाहिये। वह जमा हुआ, रबड़ और चमड़े का न हो। उसके अन्दर हवा का प्रवेश आवश्यक है। सब से बडी बात यह है कि कपडे बनाने में अपनी हैसियत का विचार रखना चाहिये, और किफायत से काम लेना चाहिये। न फटे कपडे पहनो, जो दूसरों को घृणा हो, और न ऐसे कीमती कपडे बनाओ जो एक अचकन में ही एक मास की कमाई चली जाय। रंग और भेद इत्यादि के सम्बन्ध में विचार रखना चाहिये।

गोपालदत्त–जनाब मास्टर साहब ! मैं इस सिलसिले में एक बात और पूछना चाहता हूँ। आपने सब कपड़ो के सम्बन्ध मे बतला दिया, किन्तु मैं नही समझा कि सिर की रक्षा के लिये

कौन सी पोशाक पहननी चाहिये। इस समय भारत में सहस्रो प्रकार की टोपियाँ चल रही हैं—कपड़े की दुपल्ली टोपी, खद्दर की टोपी, फैल्ट टोपी, अँगरेज़ी टोपियाँ, पगड़ी, कुल्ला व साफ़ा इत्यादि, किन्तु नहीं मालूम इन सब में अच्छी पोशाक कौन-सी है।

शिक्षक—तुमने बहुत अच्छी बात पूछी और मैं तुम्हारे प्रश्न पर बहुत प्रसन्न हुआ। देखो, भारत गरम-देश है। यहाँ की जल-वायु तथा ऋतु का विचार रखते हुये सिर का पहिनावा ऐसा होना चाहिये जो धूप मे हमारे सिर की भली प्रकार रक्षा कर सके। सूर्य की किरणों का तीव्र प्रभाव हमारे सिर तथा मस्तिक को हानि पहुँचाता है। जाड़े के दिनों में सरदी से वचाना चाहिये। दोनों उद्देश्यो को पगड़ी सब से अधिक पूरा करती है। पगड़ी गर्मियों मे सिर को धूप तथा लू से वचाती है, जाड़े मे सरदी से और वरसात में पानी से। गर्मियों के समय जब हम घर में हों और समय ठण्डा हो, टोपी पहनी जा सकती है। फैल्ट टोपियो में हवा के जाने के लिए छिद्र होने चाहियें। पगड़ी का रंग, जैसा मैंने अभी बताया, हरा सफेद या ख़ाकी होना चाहिये। जो लोग अँगरेज़ी टोपी पहनते हैं, उनके लिये बाहर जाते

समय खाकी कपडे की सोलरहैट, जो काक के गूदे की वनी होती है पहिननी उचित है, क्योंकि यह भी साफे की भाँति सिर को सूर्य की गरमी से वचाती हैं। इन वातो का विचार रखते हुए तुमको अधिकार है जैसी टोपी चाहो पहिनो।

जव शिक्षक टोपी का वर्णन कर चुका तव एक लडका जिसका नाम पाल था, खडा हुआ और पूछने लगा :—

पाल—जनाव, मुझे इस सम्वन्ध में एक वात यह पूछनी है कि हमें पैरों मे कौनसी पोशाक पहननी चाहिये।

शिक्षक—तुमने वहुत अच्छी वात पूछी है। पैर की पोशाक में दो वस्तुएँ होती हैं—एक जूता दूसरा मोजा। जूते वहुत प्रकार के होते हैं। जूतों के विषय में ध्यान देने योग्य वात यह है कि वह कोमल मजवूत तथा ढीले हो। जूते का पजा पतला न हो। नरम चमडे और चौडे पजे के जूतों मे पैर को आराम मिलता है। इसके विरुद्ध तग या सख्त चमड़े के जूते, या पतले पजे और ऊँची एड़ी के जूते पैर को दवाते हैं। इनके पहरने से पैरो मे छाले पड़ जाते हैं, जख्म हो जाता है, गट्ठे पड़ जाते हैं और पैर वदसूरत हो जाता है। तुमने सुना होगा कि चीनी लोग अपनी लड़कियों के पैर लोहे के जूतो से कस देते हैं, इससे उनके पैर बढ़ने नहीं पाते और वदसूरत हो जाते हैं। घुटनो तक का फुलवूट किसी-किसी अवसर पर वहुत अच्छा

होता है। इसे पहनने पर घास-फूस के कीड़े नहीं काटने पाते। ताऊन के कीड़ों से भी बचाव रहता है, क्योंकि यह कीड़े पृथ्वी से एक फुट ऊँचाई तक कूद सकते हैं। जंगल में चलने या ताऊनी स्थानों में घूमने के लिये मनुष्य एक दूसरे प्रकार का जूता, जिसको लांग-बूट कहते हैं और जो घुटने तक का होता है, प्रयोग करते हैं। यह जूता इन कामों के लिए फुल-बूट से भी अच्छा है। पैर के आराम तथा सौंदर्य का विचार रखते हुए छोटे बच्चों को जूता पहनने की अधिक पाबन्दी न करानी चाहिये। परन्तु जहाँ वह वह दौड़ें-फिरें, वह जगह साफ़-सुथरी होनी चाहिये। स्वतन्त्रता में बच्चों के पाँव ठीक २ बढ़ते हैं। और जूते के काटने तथा अन्य प्रकार के कष्टों से बचे रहते हैं। मौज़े यदि पहने जायँ तो ऊनी पहनने चाहियें। ऊन, रेशम और सूत के मिले मौज़े भी पहने जा सकते हैं। मौजे प्रतिदिन धो डालने चाहियें और शीघ्र-शीघ्र बदलने चाहियें। मौज़े बाँधने के लिये लोग रबर की गैटिस लगाते हैं, किन्तु यह हानिकारक है, इससे पैरों की रगें दबती हैं और खून रुकता है। मौज़ों को अटकाने के लिये रबड़ के इलैस्टिक लगाने चाहिये ये मौज़ों को थाम लेते हैं और रगें भी कष्ट से बच जाती हैं।

पोशाक के सम्बन्ध में तुम्हे पर्याप्त ज्ञान हो गया । अब कपड़ों की सफ़ाई, सावधानी तथा मरम्मत के सम्बन्ध मे कुछ बातें सुनो ।

कपड़े की सफ़ाई

लोगो का विचार है कि कपडा बार बार धुलने से फट जाता है, किन्तु बात ऐसी नहीं है । वास्तव मे मैले कपड़े जल्दी गलते हैं । और यदि ऐसा होता भी तो क्या था ? कपडे से स्वास्थ्य कही अधिक प्यारा है । जितना रुपया हम रोगी होकर दवा-इलाज मे खर्च करते हैं उससे धुलाई के दाम या वस्त्र का मूल्य कही कम होता है । मैले कपडो में मैल के अतिरिक्त दूसरी बुराई, जिससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है, यह होती है कि धूल-मिट्टी के कणों के साथ बहुत से कृमि उड़कर उनके छिद्रों में जम जाते हैं । तुम पूछोगे तागों में कृमि कहाँ से आये । किन्तु तनिक विचार करने पर ज्ञात हो जायेगा कि ये कृमि नाक, थूक, मूत्र इत्यादि शरीर की भिन्न-भिन्न गन्दगियों के साथ मिट्टी मे मिल जाते हैं, और जब हवा के साथ गर्द उडती है तब उड़ कर बारीक तन्तुओं में लिपट जाते हैं ।

गन्दे लोगो के कपडो मे मैल के कारण जूएँ और चीलरें पड़ जाती हैं जो दिन-रात इन लोगों का खून चूसा करती हैं। वे वेचारे अपना शरीर नाखूनों से खुजाया क्या नोचा करते हैं। यह कष्ट मैले मनुष्यो तक ही, समाप्त नहीं होजाता किन्तु वे मनुष्य भी जो मलीन मनुष्यों के साथ उठते-बैठते हैं या उनसे सम्बन्ध रखते हैं इसमें जकड जाते हैं। जिन बच्चो की दाइयाँ मैली कुचैली रहती हैं अथवा जिन मनुष्यों के नौकर गन्दे होते हैं उनके बच्चो में जूएँ पड जाती हैं। यद्यपि ऐसे बच्चों के माता पिता स्वय साफ़ रहते हैं और उनके बच्चे भी बहुत साफ-सुथरे रखे जाते हैं, किन्तु मलिन सेवकों के मेल-जोल से इन्हे भी कष्ट मे फसना पड़ता है। इसलिये आवश्यक है कि मनुष्य स्वय साफ-सुथरा रहे और अपने नौकर-चाकरों को स्वच्छ रक्खे। किसी का उतरा हुआ कपडा -जब तक उसे खूब धो न लिया जाए—न पहिनना चाहिये, इसमे धैलगने रोगो का डर रहता है।

—:※:—

वस्त्रों की सावधानी

सफाई के साथ वस्त्रो की सावधानी भी आवश्यक है। कुछ वच्चे ऐसे गन्दे होते हैं कि वे नाक, थूक, मैल, कुचैल सब कुछ अस्तीनो मे पोंछते हैं। उनके कपडों में जगह जगह स्याही के धब्बे पड़े होते हैं। ऐसे बच्चों से हर मनुष्य घिन करता है। नाक और मुँह पोंछने के लिये एक रूमाल जेब में रखना चाहिये। पल्ला या बाँह नाक मुँह पोंछने के लिये नही है। लिखने पढने मे स्याही का धब्बा कपड़ों पर न पडना चाहिये। रोशनाई कागज़ पर लिखने के लिये है न कि हाथ मुँह कपडे, यहाँ तक कि दीवारें और ज़मीन का फ़र्श तक साफ़ करने के लिये। कलम में इतनी स्याही क्यों ली जाय जो छिड़कने की नौबत आये और चीज़ें ख़राब हों।

कपड़ों को ऐसी जगह न रखना चाहिये जहाँ मिट्टी और धुआँ हो। ऐसी जगह रखने से कपड़े शीघ्र मैले हो जाते हैं और उनमें दुर्गन्ध आने लगती है। धुएँ से वस्त्र पर मैल ही नहीं जमता किन्तु उसका रग भी ख़राब हो जाता है।

ऊनी कपड़ों तथा मोटे सूती कपड़ों को प्रति दिन ब्रुश से साफ करना चाहिये, जिससे उन पर धूल-मिट्टी न जमे। साधारण मनुष्य वस्त्रों को बुरी तरह रखते हैं। कपड़े उतार कर चारपाई या कुर्सी इत्यादि पर डाल देते हैं जिन से एक तो उनकी तह खराब हो जाती है और दूसरे उनमें मोड़-तोड़ पड़ जाते हैं। सदा वस्त्रों को तह करके रखना चाहिये। प्रति दिन पहनने के कपड़ों को खूंटी पर टाँग देना चाहिये जिससे वे खराब न हों और उन्हें हवा लगती रहे। शयन के वस्त्रों और बिस्तरों को प्रतिदिन धूप में डाल देना चाहिये। इससे धूप और वायु जो प्रकृति की ओर से शुद्धि के यन्त्र हैं उनके कीटाणुओं को नष्ट कर देते हैं। जिस प्रकार शरीर की सावधानी आवश्यक है इसी प्रकार वस्त्र की सावधानी भी आवश्यक है। ऊनी वस्त्रों की तहों में नीम की पत्ती रख देने से कीड़ा नहीं लगता। कुछ लोग सर्प की केंचुली भी रखते हैं। आज काल फनैल की गोलियाँ भी इस काम के लिये बरती जाती हैं, किन्तु गोलियाँ बहुत सी होनी चाहियें। छठे महीने कपड़ों को खोल कर देख लेना चाहिये। यदि ऊनी वस्त्रों की सावधानी न रक्खी जाय तो उनमें कीड़ा लग जाता है और वे पहनने के योग्य नहीं रहते।

वस्त्रों की मरम्मत

कभी कभी कपड़ो में जरा सा सूराख हो जाता है या वह किसी स्थान से मसक जाते हैं। यदि तत्क्षण मरम्मत न की गई तो दोष बढ़ जायगा। इसलिये जहाँ सूराख हो गया हो या जहाँ से कपडा मसक गया हो वहाँ तुरन्त ठीक कर देना चाहिये। अच्छा तो यह हो कि जब कपड़े धोबी के यहाँ से धुल कर आये उसी समय देख लिये जाएँ, और टूटे हुए बटनों की जगह नये बटन टांक दिये जाएँ। जहाँ कपड़ा फटा हो या उसमे खोंच लग गई हो वहाँ सी देना चाहिये। फटे कपड़े और टूटे बटन पुकार पुकार कर कहते हैं कि उनके पहिनने वाला जाहिल और बदतमीज आदमी है। मनुष्य उसे घृणा की दृष्टि से देखते हैं। यदि तुम मरम्मत का काम स्वय नही जानते तो दरजी की सहायता लो। बढिया कारीगर फटे कपड़े को बिलकुल ठीक कर देता है। यदि कपडा फट जाय तो उसे उसी समय सी लो। यदि किसी स्थान पर अधिक घिस गया हो तो पैवन्द लगा लो। याद रखो मैले कपडे से पैवन्द लगा, परन्तु उजला कपडा कहीं अच्छा है। मैले-कुचैले आदमी को कोई मनुष्य अपने पास नहीं बिठाना चाहता। दूसरी ओर एक सफेदपोश हर मनुष्य के पास

वेरोक उठता वैठता है। किसी को यह विचार तक नहीं होता कि उसके वस्त्र कैसे हैं, महीन हैं या मोटे, पैवन्द लगे हैं या सावित। प्रगट में आदर वस्त्रों से है; और यथार्थ मान योग्यता से। विद्या का अनुमान उस समय तक नहीं होता जव तक किसी से जान पहचान न हो। हाँ, वस्त्रों पर प्रत्येक मनुष्य की दृष्टि पड़ती है। यदि कीमती वस्त्र न हों तो न सही, वे स्वच्छ और सलीके अवश्य होने चाहियें। यह वात उस समय तक नहीं हो सकती जव तक मनुष्य अपने वस्त्रों को सावधानी से न रखे। इस सम्वन्ध में मैं तुम को एक कहानी सुनाऊँगा जो याद रखने योग्य है।

कहानी

शेख सादी वहुत वड़े विद्वान् तथा महात्मा हुए हैं। एक दिन इनकी किसी अमीर मनुष्य से वस्त्रों के सम्वन्ध में वात चीत हुई। अमीर ने कहा कि मैं ऊपरी वेष को नहीं देखता मैं विद्या का आदर करता हूँ। शेख सादी कहते थे कि वस्त्र का आदर प्रत्येक स्थान पर होता है, और विद्या का मान कहीं कहीं।

अमीर ने एक न मानी। शेख सादी चुप हो रहे। एक दिन अमीर के यहाँ दावत हुई। शेख सादी वहुत पुराने वेढगे वस्त्र पहन अमीर के यहाँ पहुँचे और वोले मैं वहुत

भूखा हूँ। मुझे भी थोड़ा सा भोजन मगा दो। अमीर ने शेख़ सादी को न पहचाना और घर से निकलवा दिया। थोड़े समय पश्चात शेख़ सादी स्वच्छ वस्त्र पहन कर अमीर के पास पहुँचे। अव की वार भी उन्हे कोई व्यक्ति न पहचान सका। अमीर ने उन्हे मान से वैठाया और नौकरो को उसी समय भोजन लाने के लिये आज्ञा दी। भोजन लग जाने पर शेख़ सादी ने हाथ धोये। परन्तु बजाय इसके कि ग्रास मुँह मे जावे वे अपनी आस्तीन शोरवे में डुवोने लगे। अमीर ने यह देख आश्चर्य किया और पूछा "भाई यह क्या कर रहे हो खाना खाते हो या कपडे बिगाड़ते हो" शेख़ सादी ने जवाव दिया जनाव यह खाना जिसके लिये आया है उसे ही खिला रहा हूँ। मैं तो वही व्यक्ति हूँ जिसे अभी धक्के मिले थे। यह सुनते ही अमीर ने शेख़ सादी को पहचान लिया। पुरानी वात याद करके वह लज्जित हुआ और उसने अपनी मूर्खता के लिये शेख़ सादी से क्षमा मागी॥

अभ्यास

(१) कपड़ा पहनना किस प्रकार प्रारम्भ हुआ और उसमें क्या क्या सूरतें पेश आईं ?

(२) हम कपड़ा क्यों पहनते हैं ?

(३) कपड़े किन २ वस्तुओं से बनते हैं ?

(४) सरदी और गर्मी से क्या समझते हो ?

(५) कपड़े ठण्डे या गरम क्यों कहलाते हैं ?

(६) रुई किस प्रकार प्राप्त होती है, और सूती कपड़े कैसे बनते हैं ?

(७) रेशमी वस्त्रों में क्या बात होती है ?

(८) सन के कपड़ों का सूती कपड़ों से मिलान करो।

(९) रबर क्या वस्तु है, उसके कपड़े कैसे होते हैं ?

(१०) चमड़ा और रबर कपड़ों के काम में किस प्रकार लाये जाते हैं ?

(११) ऊनी वस्त्र कैसे बनता है, ऊनी वस्त्रों की क्या विशेषता है ?

(१२) किस रंग के वस्त्र बढ़िया होते हैं और क्यों ?

(१३) बंडी और सलूके किस रंग के हों ?

(१४) पोशाक बनाने में किन बातों का विचार रखना चाहिये ?

(१५) सिर के लिये कौन से वस्त्र लाभदायक हैं और क्यों ?

(१६) जूते और मौज़े कैसे हों, युक्ति पूर्वक उत्तर दो ?

(१७) गैटिस के सम्बन्ध में अपना मत बताओ।

(१८) वस्त्रों की स्वच्छता के लिये किन किन बातों का विचार रखना चाहिये ?

(१९) स्वच्छ वस्त्रों के गुण बताओ।

(२०) कपड़ों के सम्बन्ध में क्या सावधानी रक्खी जाय और किस प्रकार ?

(२१) ऊनी कपड़ों के विषय में क्या सावधानी रखनी चाहिये ?

(२२) कपड़ों की मरम्मत में क्या विचार रखना चाहिये ?

(२३) नौकर-चाकरों के वस्त्रों के विषय में क्या सावधानी चाहिये ?

(२४) शेख़ सादी व अमीर की कहानी से क्या सीखा जा सकता है ?

(३) ए आ ोल ा

सुलतान खाँ एक अत्यन्त आलसी और असभ्य बालक था। उसकी कोई वस्तु ढग से न रहती। कपडे देखो तो वे मैले, टोपी देखो तो वह मैली-कुचैली, पुस्तके देखो तो वह स्थान-स्थान पर नुची-फटी। सुलतान खाँ के सगी उसे सिड़ी-सुलतान कहते थे। वे उसको अपने बीच सम्मिलित नहीं करते थे।

सुलतान खाँ एक अमीर आदमी का लडका था। उसका मकान अत्यन्त सुन्दर था। सुलतान खाँ का कमरा बहुत बढ़िया था। किन्तु उसकी असभ्यता के कारण वह गन्दा पड़ा रहता था। एक दिन सुलतान का एक सम्बन्धी जिसका नाम फहीमुद्दीन था; उससे मिलने आया। सुलतान ने उसे अपने कमरे में बिठाया और बात चीत शुरू की।

फ़हीमुद्दीन सुलतान ख़ाँ से बातें कर रहा था किन्तु उसकी दृष्टि कमरे की वस्तुओं पर पड़ रही थी और वह उसकी असभ्यता पर मन-ही-मन पछतावा कर रहा था। अन्त में फ़हीमुद्दीन बोला:—

फ़हीमुद्दीन—सुलतान ! मुझे बड़ा शोक है कि तुम बड़े हो जाने पर भी इतने मूर्ख हो।

सुलतान—क्यों भाई ! मैंने कौन-सी बात की, जो आप मुझ से अप्रसन्न हुए ?

फ़हीमुद्दीन—मैं तुमसे नाख़ुश नहीं हूँ, किन्तु तुम्हारी आदतों से अप्रसन्न हूँ।

सुलतान—भाई ! मैं अपने विचार में बुरी आदत से बहुत दूर भागता हूँ. रोज़ा-नमाज़ पढ़ता हूँ, झूठ नहीं बोलता, किसी को कष्ट नहीं देता. अपने बड़ों का आदर करता हूँ और प्रत्येक मनुष्य के साथ नेकी करने का प्रयत्न करता हूँ। इस पर भी लोग मुझ से अप्रसन्न रहते हैं। मैं क्या करूँ, मेरा दुर्भाग्य है।

फ़हीमुद्दीन—जो कुछ तुमने कहा बिलकुल ठीक है। तुम दूसरों के साथ भलाई करने का प्रयत्न करते हो. किन्तु अपने साथ भलाई करने का विचार तुम ने कभी नहीं किया। यही कारण है कि मनुष्य तुम से दूर रहते हैं और तुम उनकी अप्रसन्नता को अपना अभाग्य समझते हो।

सुलतान—भाईजान, बताइये मुझ मे वह कौन सी बात है जिसके कारण आपने यह बातें कही ।

फहीमुद्दीन—तुमने कभी गौर नही किया, देखो, तुम्हारी बुराई तुम्हारे कमरे की प्रत्येक वस्तु यहाँ तक कि तुम्हारे अपने वस्त्र कर रहे हैं।

सुलतान—भाई आपकी बातें समझ में नहीं आती तनिक स्पष्ट करो ।

फहीमुद्दीन—शोक है तुम मेरी बाते नहीं समझते। अच्छा सुनो, किन्तु शर्त यह है कि तुम को उन पर चलना होगा ।

सुलतान—मैं हृदय से आपकी बात मानने को तैयार हूँ।

फहीमुद्दीन—देखो तुम्हारे कमरे की कैसी फूहड़ दशा है । सब वस्तुएँ बे तरतीबी और फूहड़-पन से पड़ी हैं। पुस्तकें पलग पर पडी हैं। दो किताबे सिरहाने हैं, एक कापी पाँइते पड़ी है । बिछौने की चादर का एक कोना सरक कर जमीन मे लटक रहा है, दो जगह रोशनाई के धब्बे पडे हुए हैं, चाहर पर कूड़ा जमा हुआ है । एक तकिया सिरहाने है, एक फर्श पर गिर गया है। जूतों पर ख़ाक पड़ी है। एक मोजा जूते पर पडा है, एक जूता मेज के नीचे है। कुछ कपड़े खूटी पर टगे हैं, टोपी कुरसी पर पड़ी है। मेज पर धूल-मिट्टी जमी है । ज्ञात होता है वर्षों से इस को

हाथ नहीं लगाया गया। सम्भव है बरसात में खिड़की खुली रही हो और सारा पानी बहकर फ़र्श पर आया हो। मेज़ पर भी खाक जमी हुई है। एक कुर्सी यहाँ है एक वहाँ। कमरे के असबाब में दो एक टूटी कुर्सियाँ और सन्दूक भी सम्मिलित है। अलमारी का एक पट खुला है दूसरा बन्द। मेज़. कुर्सी, अलमारी, खूटी हर वस्तु पर धूल है। कमरे की दीवारें गर्द से पुती हुई हैं, मेज़ की ओर का फ़र्श और दीवार का कोना कलम की स्याही से काला हो रहा है। यह देखो, एक ओर पान की पीक भी पड़ी है। फर्श और कोनों में रद्दी और कूड़े का ढेर है। यह छिलके और गुठलियाँ, जो तुमने कमरे के सामने फैला रखे हैं, यदि एक टोकरी में डाले जाते तो कितनी आसानी से फेंके जा सकते थे। छत और कोनों में जाले के गुच्छे लगे हैं, जिनको लैम्प के धुएँ ने और भी काला कर दिया है। उगालदान, लोटा, लैम्प सब चीजें काली हो रही हैं, ज्ञात होता है कभी इनमें आदमी का हाथ लगा ही नहीं। तुम्हारे कपड़ों का भी वही हाल है जो और चीजों का है। हाथों में रोशनाई लगी है, कपड़ों पर रोशनाई के धब्बे पड़े हैं, सभी लिखते-पढ़ते हैं, मगर तुम्हारी तरह कोई मनुष्य स्याही में रंग नहीं जाता। तुम समझते हो कि ऐसे गन्दे मनुष्य से भी किसी का मिलने को जी चाहेगा? या ऐसे कूड़ाखाने में जैसा कि तुम्हारा कमरा है, कोई बैठना पसन्द करेगा? तुममें सब अच्छाइयाँ विद्यमान हैं

किन्तु यह बाहिरी बुराइयाँ इन अच्छाइयों को छिपाती हैं, इस कारण मनुष्य तुमसे अलग रहते होंगे।

सुलतान—भाई मेरी समझ में नहीं आता कि मै क्या करूँ और किस तरह हर समय चीजों को ठीक किया करूँ। इसका तो यह अर्थ है कि हर समय सजावट मे लगा रहा करूँ और कोई दूसरा काम न करूँ। मैं दवात को बहुत सावधानी से रखता हूँ, किन्तु कभी-न-कभी गिर ही जाती है, इससे सब कपड़े खराब हो जाते हैं। लिखते समय जब स्याही कलम में अधिक आ जाती है तब उसे छिडक देता हूँ, प्रत्येक बार के डुबोने पर उठ-उठ कर बाहर कहाँ तक जाऊँ। धोबी भी इतना बुराबेगारी है कि कपडे वैसे-के-वैसे ही ले आता है और इन दागों को नहीं छुटाता। जब पूछो कह देता है कि यह तो छूटते ही नही। नौकरो की यह दशा है कि वह कभी वस्तुओ की स्वच्छता की ओर ध्यान ही नही देते, मैं कहाँ तक प्रत्येक वस्तु का ध्यान रखू।

फ़हीमुद्दीन—सुलतान, मुझे तुम्हारी बाते सुनकर और भी शोक हुआ। एक कहावत है कि—"नाच न आवै, आँगन टेढा बताव"। तुमको खुद तो व्यवस्था नही आती और नौकरों को दोष देते हो। किताब ठीक करके रखना, कपडो को ढग से रखना, कलम दवात को सभाल कर मेज पर रखना, हाथ पाँव और कपडा को स्याही से बचाना, कलम में इतनी स्याही लेना जो छिडकने की नौबत ही न आए यह

काम तुम्हारा है न कि नौकरों का । तुम्हारी अलमारी खुली पडी है, कपडे कवाडी की टोकरी की तरह एक पर एक उलटे सीधे पडे हैं । इनकी देखभाल करना तुम्हारा काम है । नौकरों के कपड़े नहीं जो वे आप इन्हें सावधानी से रक्खें । यदि तुम नौकर से जाला छुड़ाने को कहते तो वह अवश्य साफ करता । ग्लास लोटा उगलदान इत्यादि माजने की आज्ञा देते तो वह अवश्य करता । मालिक का जैसा स्वभाव होता है वैसे ही नौकर भी हो जाते हैं । एक बार सब वस्तुएँ ढग से रख दो इसके पश्चात इसकी सावधानी रक्खो कि प्रत्येक वस्तु जहाँ से उठाई जाय वहीं रखी जाय । मोजे उतार कर फेंक न दिये जायँ किन्तु जब उतारे जायँ खूटी पर टगवा दिये जायँ । जूता जब उतारो विशेष स्थान पर ढंग से रख दो । पलग से केवल सोने का काम लो । लिखने पढने का काम मेज के अतिरिक्त और कहीं न होना चाहिये । नौकर को आज्ञा दो कि प्रति दिन कमरे मे झाडू दे । झाडन अलग रक्खो जिससे झाडू देने के पश्चात मेज कुर्सी अर्थात् कमरे का कुल सामान झाड़न को भिगो कर पोंछ दिया जाय । टूटी कुर्सियाँ और निरर्थक सामान कमरे मे निकाल कर गोदाम में रखवादो । भूमि के गच पर थूकना, पानी फेंकना दूसरे प्रकार की दुर्गन्धियाँ डाल देना गच को केवल मलयुक्त ही नहीं करना प्रत्युत अनेक प्रकार की व्याधियाँ फैलाना है । विषैले कीटाणु

थूक और अन्य मलों के द्वारा भूम पर पहुँच जाते हैं और जब कमरे में झाड़ू दी जाती है तब वह उड उड़ कर हमारे मुँह और नथनों के मार्ग से हमारे शरीर में घुस जाते हैं । इस प्रकार हम नाना प्रकार के रोगो का शिकार बन जाते हैं। इसलिये झाड़ू देने से पहिले थोडा सा पानी छिड़क लेना चाहिये अथवा झाड़ू को भिगो करके मकान बुहारना चाहिये।

ब्रासो एक प्रकार का मसाला होता है जिससे पीतल के बर्तन साफ़ किये जाते हैं। बर्तन पर तनिक सा ब्रासो लगा दो और कपडे से मल कर साफ करदो बर्तन झल २ होने लगेगा। ब्रासो न हो तो सूखी राख या बालू से बर्तन को माँजो । बहुधा लोग लोटे गिलास को निरन्तर धोया माँजा करते हैं। जहाँ पाखाने से आये लुटिया को मिट्टी लगा कर माजने लगे। इससे उनकी लुटिया साफ़ रहती है। परन्तु मिट्टी से बर्तन माजना स्वास्थ्य के विचार से बुरा है, क्योंकि ज़मीन की मिट्टी मे हर प्रकार के कृमि रहते हैं जो हमारे जूतों, नाक, थूक, लीद, गोबर आदि के द्वारा उसमें पहुँच जाते हैं। इस मिट्टी से बर्तन कभी न मांजने चाहियें । बरतन मांजने के लिये बालू या राख का प्रयोग करना चाहिये। वस्तुओ को साफ़ सुथरी रखने से उनकी अवधि और सौन्दर्य दोनों बढ जाते हैं । झड़ी पूंछी वस्तुएँ अच्छी दीखती हैं और उनमें गन्दगी भी नही उत्पन्न होती। पलंग लोहे के अच्छे होते हैं, इनमें खटमल नहीं होने

पाते किन्तु जो मनुष्य लोहे के पलंग नही खरीद सकते उन्हें निवाड़ के पलग रखने चाहियें। निवाड के पलग आसानी से खुल जाते हैं और उनके चूल आदि साफ हो जाते हैं। अगर निवाड के पलग न मिल सकें तो बानों के पलग काम में लाये जा सकते हैं, किन्तु उन्हें झाड़ पूँछ कर रखना चाहिये। खटमलों का संदेह होते ही चारपाई को खौलते पानी से साफ कर देना चाहिये।

नौकर को आज्ञा हो कि हर आठवें रोज़ एक बाँस में नीम के टहने बाँध कर दीवार को साफ किया करे और मकड़ी का जाला दूर कर दिया करे। कमरे मे वर्ष मे एक बार चूने की लिपाई अवश्य होनी चाहिये। इसमे विषैले कृमि मर जाते हैं और दीवारें साफ हो जाती हैं। कमरे के किवाड और खिडकियाँ खुली रहनी चाहिएँ जिससे धूप और शुद्ध वायु आ जा सके। बहुत सी बीमारियों के कीटाणु इन दोनों वस्तुओं से नष्ट हो जाते हैं। शुद्ध वायु तो सोते जागते सदा हमारे जीवन के लिए आवश्यक है। कहावत है कि जहाँ वायु और धूप नहीं जाने पाती वहाँ डाक्टर को जाना पडता है। इसका अभिप्राय यह है कि घरों में सूर्य की किरणों और शुद्ध वायु का प्रवेश न होना रोग की निशानी है। ऐसे घरों मे निवास करने वाले निरन्तर रोगी रहते हैं इनकी चिकित्सा के लिए डाक्टरों को आना पड़ता है।

मनुष्य को चाहिए कि जहाँ तक हो सके अपना काम अपने हाथ से करे। यदि किसी कारण न कर सके तो यह अवश्य देखले कि नौकर उसकी इच्छा के अनुसार काम कर रहा है या नही। अच्छा आज मैं तुम्हारी आसानी के लिये सब चीजें अपने सामने ढग से रखवाये देता हूँ और आठवे रोज फिर देखूगा कि तुम मेरा कहाँ तक लिहाज़ करते हो।

फ़हीमुद्दीन ने नौकरों को बुलाकर कमरे का सब सामान बाहर निकलवाया। इसके पश्चात् सफाई की ओर ध्यान दिया। एक कोने मे रद्दी कागज़, मिठाई के दोने, सेव के छिलके और कूडे करकट का ढेर था। ज्यो ही वह उसके पास गया मच्छरों ने भन-भन करना प्रारम्भ किया, और तमाम कोना काला हो गया। अस्तु इन्हें ज्यो त्यों उडाया। इसके पश्चात कूडा हटाना प्रारम्भ किया। किन्तु हाथ लगाया ही था कि उसमे से ढाई तीन बालिश्त का एक साँप फुकार मार खडा हो गया और फन हिलाने लगा। खैर फहीमुद्दीन ने अपनी लकड़ी से उस साँप को समाप्त किया और उस कोने की सफाई करवाई। पलग के नीचे भी बहुत सा कूड़ा करकट पड़ा था। जब उसे हटाया गया, उसमें से दो बिच्छू निकले। फहीम ने सुलतान से कहा देखिये कूड़ा करकट जमा करने से इस स्थान की वायु दूषित और स्वास्थ्य विनाशक हो गई है। आलसी मनुष्य को यह मूज़ी जानवर सौगात में मिलते हैं। इनके कारण उसके सिर पर

हर समय मौत सवार रहती है । मक्खी और मच्छर को भी साँप व बिच्छू से कम न समझो । इनसे सैकड़ों बीमारियाँ फैलती हैं । जहाँ गन्दगी होती है वहाँ मक्खी अवश्य पहुँचती है और वहाँ के गन्दे और ज़हरीले कीटाणु लाकर हमारे खाने पीने की सामग्रियों तक पहुँचा देती है । इसका परिणाम कष्ट और मृत्यु होता है । इसके पश्चात् सब वस्तुएँ एक एक करके बाहर निकाली गईं, दीवारें झाड़ी पोंछी गईं और ठाँव ठाँव के दाग धब्बे छुड़ा कर कमरे में सफेदी करा दी गई । मकड़ियों के जाले छुड़ाए गए, सामान को धो मांज कर साफ़ कर दिया गया । झाड़ने वाली चीज़ें झाड़ पोंछ कर रखी गईं । मेज़ और ढग से लगा दी गई । अलमारी और कुर्सी जूते दूसरी ओर ढग से रख दिये गये । प्रतिदिन के प्रयोग के कपड़े खूटियों पर लटका दिये गये । किताबें झाड़ पोंछ कर मेज़ पर चुन दी गईं । पीतल का सामान रगड़मांज कर साफ कर दिया गया । पास के कमरे में झाड़ पूंछ कर पलग बछा दिया गया । उस पर उजली चादर बिछा दी गई और तकिये लगा दिये गये ।

अब तो सुलतान के कमरे की सूरत ही बदल गई. जहाँ पहले डर लगता था वहाँ अब बैठने को जी चाहता था । सुलतान भी देख कर बहुत प्रसन्न हुआ । उसने फहीमुद्दीन से प्रतिज्ञा की कि भविष्य में आप कभी मेरी वस्तुओं को तितर-बितर न पायेंगे । फहीमुद्दीन ने कहा ईश्वर ऐसा ही करे । वह

थोडी देर बठ कर अपने घर चला गया। उसकी उस दिन की बातों में जादू का असर था। उस दिन से सुलतान का जीवन बदल गया। जो चीज़ रखी जाती थी ढंग से रखी जाती थी, जो काम किया जाता था ढग से किया जाता था। प्रति दिन प्रातःकाल जब तक वह आवश्यक कार्यों से निवृत्त होता नौकर कमरे में झाड़ू दे जाता और कमरे की सब चीजों को झाड़ पोंछ कर ठीक कर जाता। सुलतान नाश्ता करके पढ़ने बैठ जाता। ठीक नौ बजे किताब बन्द करके स्कूल जाने की तैयारी करता और खाना खाकर स्कूल चला जाता। उसके सहपाठी भी उसमें विशेष अन्तर पाते और वही सुलतान जिसको लोग सिडी सुलतान कहते थे सबके प्रेम का भाजन बन गया। स्कूल में सुलतान का बड़ा आदर होने लगा। लड़कों की कोई सभा ऐसी न होती जिसके सभापति सुलतान न बनाये जाते और ऐसा कोई खेल न होता जिसके कप्तान सुलतान न बनते।

अभ्यास

(१) सुलतान से लोग क्यों अलग रहते थे ?

(२) फ़ख़्रुद्दीन ने सुलतान का कमरा कैसा पाया उसमें क्या बात थी ?

(३) सुलतान किस प्रकार रहता था, विस्तार से बताओ।

(४) वह छिलके गुठली कहाँ फेंकता था ?

(५) मकान दीवार की सफ़ाई कैसे होनी चाहिये ?

(६) लिखने पढ़ने में सुलतान क्या असावधानी करता था ?

(७) फ़हीमुद्दीन ने सुलतान को क्या उपदेश दिया था और क्या २ बातें बताई ?

(८) बर्तनों और समान की सफ़ाई किस प्रकार करनी चाहिये ?

(९) मिट्टी से बर्तन माजने के सम्बन्ध में तुम्हारी क्या सम्मति है ?

(१०) पलँग किस प्रकार का होना चाहिये व क्यों ?

(११) कानों में कूड़ा कर्कट जमा करने से क्या बुराइयां होती हैं ?

(१२) मक्खी व मच्छर हमें हानि पहुँचाते हैं और किस प्रकार ?

(१३) एक ‹ भ्य बालक को किस प्रकार रहना चाहिये।

---

(४) ज़ी हवा लाभ

एक बार एक शहरी को देहाती से बहस छिड गई। शहरी शहर के जीवन को देहाती जीवन से श्रेष्ठ बताया था और देहाती गांव के जीवन को श्रेष्ठ साबित करना चाहता था। शहरी ने शहर के जीवन को खूब बडाइयां कीं और खूब बढ बढ कर बातें बनाई। जब शहरी सब तारीफें कर चुका तो देहाती ने अपनी चर्चा छेडी—

देहाती—आपने शहर के जीवन की प्रशसा में जो कुछ कहा सब ठीक है। किन्तु नगर की सब बातें कृत्रिम होती हैं। यदि अच्छाई कहीं है तो वह देहात के जीवन में है।

आपने जो कुछ वर्णन किया वह जीवन के चित्र का एक रुख था अब मैं दूसरा पासा दिखाता हूँ । मेरी समझ में शहर हो या देहात, श्रेष्ठ स्थान वह है जहाँ मनुष्य अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सके, क्योंकि "तन्दुरुस्ती हजार नियामत है" यह एक प्रसिद्ध कहावत है। अब यदि यह बात शहर मे प्राप्त हो तो शहर अच्छा है और यदि देहात मे मिल सके तो देहात अच्छा है। मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये सबसे आवश्यक वस्तु स्वच्छ तथा निर्मल वायु है। यदि यह न मिले तो दिल दुर्वल, फेफडे दुर्वल, जिगर दुर्वल, मस्तिष्क दुर्वल, शरीर दुर्वल, गरज यह कि सब कुछ दुर्वल पड़ जाता है। पवित्र वायु शहर के रहने वालों और घनी वस्तियों में जीवन व्यतीत करने वालों को कम मिलती है। देखिये शहर के रहने वाले युवक और बालक कैसे दुबले होते हैं । कारण यह है कि सब प्रकार के आराम और सुखो के होते हुए भी उन्हे पवित्र वायु नही मिलती। जिन घरों मे वे रहते हैं उनमें वायु का प्रवेश नहीं होता क्योंकि प्रथम तो वस्ती की अधिकता के कारण घर खुले और चौड़े नही होते दूसरे पास पास बने होते हैं, इस पर भी बुराई यह है कि उन मे काफी खिड़किया और रोशदान नही होते । खिडकी और रोशनदानों के विचार से देहाती मकान भी वेहतर नहीं होते, किन्तु यहाँ हानि की कमी का कारण यह है कि यह देहाती मकानों में साफ हवा आने के बहुत से रास्ते होते हैं। न लम्बी चौडी गुञ्जान आबादी होती है और

न ऊँची ऊँची दीवारें। अगर किसी ने दो या तीन मंज़िल की इमारत बना भी ली तो किसी का कुछ नहीं बिगड़ता क्योंकि एक आधे मकान से इतने बड़े मैदान की वायु नहीं रुकने पाती।

ताज़ी हवा स्वास्थ्य-रक्षा के लिये बड़ी आवश्यक है। रसायनिक दृष्टि से ताज़ी हवा विशेष तत्त्वों से बनी है। इसमें आक्सीजन होता है दूसरा अंश नाइट्रोजन या तद्‌र्यजन ४/५ होती है। वायु का यह उग्र अंश है यदि प्रकृति ने उसको तेज़ी घटाने के लिए उसमें और अंश न मिला दिए होते तो सारा संसार निमेष मात्र में फुक जाता। आग प्रकट करने का मुख्य अंश वही है। मनुष्य का जीवन भी इसी पर निर्भर है। यदि वायु में ओषजन विद्यमान न हो तो न आग जले और न कोई जीव जन्तु ही जीवित रहने पावे।

कारबोनिक एसिड गैस या आगारिकाम्ल सबसे कम मिकदार में करीब ३/१० हिस्से होता है। स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाने वाला बढ़िया भाग ओषजन है। हवा का अत्यन्त बुरा और स्वास्थ्य की हानि करने वाला भाग आगारिकाम्ल है।

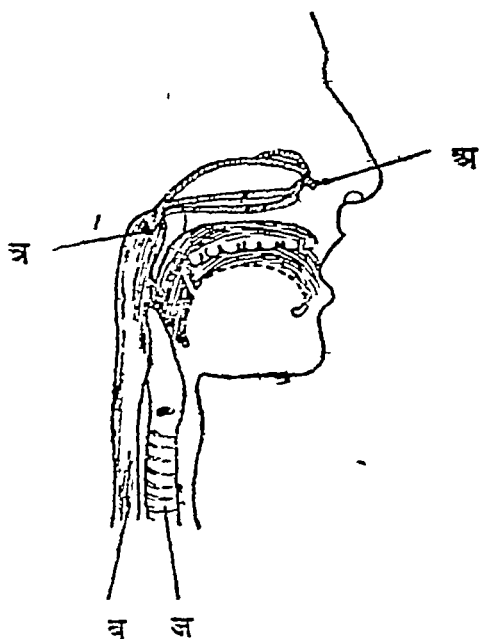
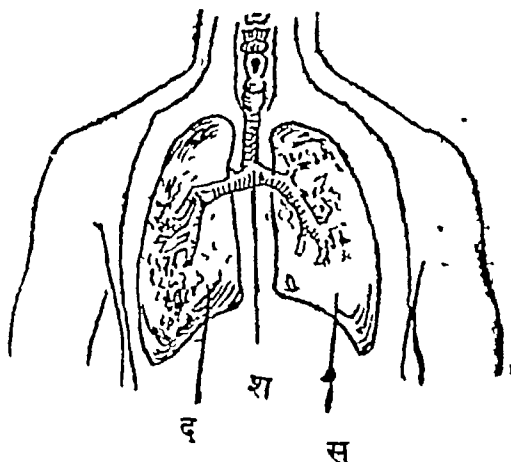
ओषजन से आग जलती है और आग जलने से आगारिकाम्ल पैदा होती है। यह ऐसी तेजो होती है कि आग को भी बुझा देती है। जब इस प्राकृतिक भाप से हवा में आगारिकाम्ल की अधिकता होती है तब हवा दूपित होने लगती है, और लोगों

को सिर पीड़ हो जाती है, मतली होती है, मूर्छा आजाती है। इसके विरुद्ध यदि तीनों भाग हवा में प्राकृतिक रूप मे पाये जावें तो हवा लाभदायक रहती है । यह वात केवल ताज़ी हवा मे पाई जाती है जिसको प्रकृति ने प्राणियों के स्वास्थ्य के लिये वनाया है। इसे जी चाहे जितना प्रयोग करो कोई हानि न होगी। तुमने देखा होगा कि जव कभी भीड़ में दूपित वायु के कारण कोई मनुष्य वेहोश हो जाता है तव उसे खुले स्थान पर लिटा कर पखा झलते हैं । इससे शुद्ध वायु उसके फेफड़ों में पहुँचती है और वह कुछ काल मे अच्छा हो जाता है। सम्पूर्ण प्राणियों के जीवन का आधार ताजी हवा है। पौधों का जीवन भी हवा पर ही निर्भर है। जिस तरह साँस के द्वारा ताजी हवा शरीर के भीतर और वुरी हवा उससे वाहर जाती है, इसी प्रकार वृक्ष और पौधों के विपय मे भी जानो, केवल वायु के अन्दर जाने और वाहर आने की विधि मे थोड़ा सा भेद है।

साँस

प्रकृति ने नथनों को साँस लेने के लिये वनाया है। वायु साँस के रूप मे जव नथनों के मार्ग से शरीर में प्रवेश करता है, तव जो धूल-मिट्टी इसमे होती है वह नथनों के वालों से हिलग जाती है. और हवा छनकर फेफड़ों मे पहुँचती है। साँस जव अन्दर प्रविष्ट होती है तव फेफडे वन्द हो जाते हैं और ताजी हवा के आक्सीजन को जज्व कर खून में मिला देते हैं। मेदा की गरमी के कारण खून मे जो जहरीला मादा पैदा होता है

उसको लेकर आने वाली हवा में शामिल कर देते हैं और फिर खुल जाते हैं। फेफड़ों के खुलजाने पर हवा फिर नथनों के रास्ते बाहर जाती है और साफ़ रुधिर दिल, दिमाग़ तथा शरीर के अन्य भागों के पालन-पोषण के लिये उनकी ओर चल पड़ता है।

साँस लेने के अंग

(अ) नाक का छिद्र। (ब,   की नाली या टेटुवा।
(ज) वायु की नाली। (त्र) टेटुवे का छिद्र।

(स) बायाँ फेफड़ा। (द) दाहिना फेफड़ा। (श) वायु की नलिका।

दूषित वायु का प्रभाव

दूसरी ओर यदि फेफड़ों को बुरी हवा मिली तो रुधिर साफ न होगा और बाहर की विषैली वस्तुएँ बढ़ जायँगी। परिणाम यह होगा कि शरीर के सम्पूर्ण भागो मे यह विषैला पदार्थ दौड जायगा।

जब हम किसी भूमि-खड को दीवारो से घेर देते हैं तब उस में शुद्ध वायु के लिये रुकावट उत्पन्न हो जाती है। इसके साथ यदि कोई व्यक्ति इस घर के निचले खड मे रहता हो तो उसके श्वाँस द्वारा

रोशनदान और खिड़कियाँ

निकली विषैली वायु इस स्थल पर फिरेगी और इस प्रकार वहाँ की वायु और भी दूषित हो जाएगी । इस विचार से घर और कमरे को स्वास्थ्यदायक बनाने के लिये उसमें काफी दरवाज़े और रोशनदान रखने चाहियें। इससे शुद्ध वायु, जिस पर हमारा जीवन और स्वास्थ्य निर्भर है, बहुत अधिक परिमाण में भीतर आ सकेगा, और विषमय वायु जो हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, सुगमता से बाहर निकल सकेगा । इसलिये सोते समय कमरे की खिड़कियों को सदा खोले रखना चाहिये ।

वायु नीचे लिखे कारणों से दूषित हो जाती है

वायु के दूषित होने के कारण

(१) साँस के द्वारा जो वायु फेफड़ों से निकलती है, दूषित हो जाती है। ऐसी हवा को श्वाँस के द्वारा शरीर में पहुँचाना स्वास्थ्य को हानिकारक है। इसी लिए घनी बस्तियों अथवा ऐसे कमरों का वायु, जहाँ अनेक मनुष्य सोते, अथवा जहाँ पर मनुष्य के सिवा पशु भी रहते हों, स्वास्थ्य को घातक है। इसी कारण लिहाफ़ या चादर से मुँह ढाँप कर सोना, कमरे में लकड़ी या कोयला सुलगा कर अथवा लेम्प या मिट्टी के तेल की ढिबरी जला कर सोना मना है। उठने-बैठने के कमरों में लकड़ी या कोयला जलाना अथवा गरम करने के लिये कमरे के किवाड़ बन्द करना हानिकारक है। अलबत्ता जिन घरों की दीवारों में अँगीठियाँ बनी हों, उनमें आग जलाने से कुछ हानि

नहीं, क्योंकि धुआँ तो चिमनी के मार्ग से छत के ऊपर निकल जाता है और कमरा गरम हो जाता है।

(२) कूड़ा-करकट, तथा गलियों और घरों की दुर्गन्धित वस्तुओं के वाष्प।

जब वस्तुएँ सड जाती हैं उनमें जहर पैदा हो जाता है और दुर्गन्ध आने लगती है। जब यह विषैला पदार्थ आस-पास की वायु मे मिलता है उसे भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक बना देता है। इस विषैली वायु मे आँगारिकाम्ल (कारवोनिक एसिड गैस) का अश वहुत अधिक हो जाता है।

ऐसे घरो की छतो पर सोना, जिनके नीचे लीद, गुह, गोबर इत्यादि का ढेर हो, अथवा जहाँ पशु या चौपाए बाँधे जाते हो, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

(३) वह तत्व जो सर्दी या सील के कारण पृथ्वी से उत्पन्न होते हैं।

(४) खाक, लोहे, लकड़ी, पत्थर और भिन्न भिन्न वस्तुओं के चूर्ण के तत्व, जो वायु में सम्मिलित हो जाते हैं।

(५) संक्रामक रोगों के कीडे जैसे मियादी बुखार, चेचक, हैजा इत्यादि।

(६) सख्या और अन्य घातक वस्तुओं के तत्व जो इन

वस्तुओं के कारबार की जगह होते हैं, और वहाँ की वायु में मिल जाते हैं।

(७) वे तेजावी तत्त्व जो शरीर से पसीने और मैदे की हवा के द्वारा निकलते हैं।

हवा की सफ़ाई

प्रकृति की ओर से विषैली वायु की स्वच्छता का भी प्रबन्ध है; किन्तु स्वच्छता की मशीनें गावों, मैदानों और खुली जगहों में लगी हैं। धूप, मेंह, आँधी, पौधे, यह सब वह प्राकृतिक कर्त्ते हैं, जिनके द्वारा वायु साफ़ होती रहता है, और इसका विषैला असर कम होता रहता है। इस से विषैले पदार्थ नहीं फैलने पाते और स्वास्थ्य नहीं बिगड़ता। सूर्य की किरणें वायु के विषैले पदार्थों को शुष्क कर लेती हैं और कृमियों को मार देती हैं। मेंह भी विषैले पदार्थों को नष्ट करता है। आँधियाँ में कूड़े को इधर उधर करती हैं और अपने साथ उड़ा ले जाती हैं। पौधों का हरा भाग हवा के कारबोनिक एसिड गैस को सुखाता है और हवा को साफ़ करता है।

यदि शहर में सफाई के प्राकृतिक यन्त्र उपस्थित हो तो शहर को देहात पर महत्त्व प्राप्त हो जाय। परन्तु ऐसा नहीं है।जहा घर खुले आर दूर-दूर होते हैं, सड़कें चौड़ी और साफ़ होती हैं, जहाँ दुगन्धि और मलिनता नहो होती, वहाँ का वायु-मण्डल साफ रहता है। विलायत में घरो के भीतर

आक्सीजन पहुँचाने के यन्त्र आविष्कृत (ईजाद) हुए हैं, परन्तु नकल नकल है और असल असल।

वायु-निरीक्षण

किसी स्थल की वायु को परखने के लिये, सबसे सरल उपाय यह है कि किसी खुले और साफ स्थान से जाने पर वहाँ किसी प्रकार की गन्ध न जान पड़े। जहाँ का वायु-मण्डल साफ़ होता है वहाँ गन्ध बिलकुल नही आती। परन्तु जहाँ ऐसा नही वहाँ की वायु में किसी न किसी तरह की गन्ध अवश्य आती है। उन सुगन्धियों से बसी हुई वायु के अतिरिक्त, जो वायु को बसाने के लिये काम में लाई जाती हैं और सौरभ कहलाती हैं, दूसरे प्रकार की गन्ध वाली वायु दूषित समझनी चाहिये। प्रकृति की ओर से मस्तिष्क को इस बात की विशेष सामर्थ्य दी गई है। वह वायु की अच्छाई और बुराई को तत्काल पहचान लेता है और होशियार कर देता है। विशुद्ध तथा उत्तम वायु पर्वतों के शिखरों पर मिलती है, जिसमें न स्वाद होता है न रंग, न मज़ा। इस वायु से अधिक उत्तम वायु और कही नहीं मिल सकती। खुले मैदानों, नदियों और जल-प्रवाहों के किनारों, बागों (उद्यानो) और हरे-भरे मैदानों का वायु उत्तम होता है और स्वास्थ्य को गुणकारी है।

स्वास्थ्य के सिद्धान्त से शुद्ध और स्वच्छ वायु की आवश्यकता प्राणीमात्र को है। परन्तु रोगी मनुष्य को नीरोग मनुष्य की अपेक्षा स्वच्छ वायु की कही अधिक आवश्यकता

है, विशेषतः मियादी बोखार और शीतला के रोगी के लिए। प्रकट है कि बीमार मनुष्य के लिये नगर में यह बात सम्भव नहीं। यही कारण है कि रोगियों को जल-वायु परिवर्तन के लिये खुले मैदानों में, देहातों अथवा पहाड़ों पर ले जाते हैं जिससे वहाँ उन्हें अधिक मात्रा में अच्छी वायु प्राप्त हो सके। नगर के निवासी इसी प्रयोजन से प्रातः सायं बस्ती के बाहर जाया करते हैं। पाठशाला के लड़के भी खुले मैदान में इसीलिये खेलते हैं।

देहाती की बातें ऐसी ठीक और सच्ची थीं कि शहरी उन्हें सुन निरुत्तर हो गया और उसने देहाती के कथन को स्वीकार कर लिया।

अभ्यास

(१) शुद्ध वायु का स्वास्थ्य पर, क्या प्रभाव पड़ता है ?

(२) नगर-निवासियों का आरोग्य साधारणतया कैसा होता है और किस कारण ?

(३) देहाती और शहरी दोनों में के विचार से कौन-सा अच्छा है ?

(४) शुद्ध वायु के रासायनिक अंश क्या हैं और किस अनुपात से ?

(५) क्या वायु वनस्पतियों के लिये भी है ? यदि है तो क्यों ?

(६) साँस क्या है और वायु का इससे क्यों सम्बन्ध है ?

(७) आग किस प्रकार जलती है और क्योंकर बुझ जाती है ?

(८) यदि एक चिड़िया एक शीशे के अमृतवान में बन्द करके रख दी जाए तो क्या बात होगी ?

(९) दूषित वायु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक क्यों है ?

(१०) वायु के दोषों के क्या कारण हैं ?

(११) वायु की शुद्धि के प्राकृतिक उपाय क्या हैं और वायु किस प्रकार स्वच्छ होती है ?

(१२) स्वास्थ्य-सिद्धान्त के विचार से घरों में क्या बात होनी चाहिये ?

(१३) उत्तम और दुर्गुणी वायु की क्या पहचान है ?

(१४) रोगियों को जल-वायु परिवर्तन क्यों कराते हैं ?

(१५) सायं-प्रात: वायु-सेवन की क्या आवश्यकता है ?

(१६) बालकों को खुले मैदान में क्यों खेलना चाहिये ।

---o---

विद्याभ्यास-आसन

तख्त और कुर्सी का विवाद

बच्चो ! तुमको मालूम है कि तख्त और कुर्सी दोनों चीजें लकड़ी से बनती हैं और अपने अपने अवसर पर दोनों ही बर्ती जाती हैं। एक बार दोनों चीजे पास पास बिछी थीं । इन दो के

सिवाय वहाँ और कोई न था। पहले तो ये अपनी अपनी जगह पर चुप चाप बैठे रहे किन्तु कुछ देर पश्चात् तख्त ने इस प्रकार बात छेड़ी।

तख्त—आज कल ऐसा उल्टा समय आ गया है कि ईश्वर ही बचावे। मैं तो दिन रात इसी चिन्ता मे रहता हूँ। मेरी समझ में तो लोगों को एक बात भी नहीं आती। जिसे देखो नये विचार और नये रंग का है। पुराने मनुष्यों को देखो कैसे सीधे साधे और मुहव्वत वाले होते थे। उनकी जो बात भी होती थी उसमें दूसरो के फायदे और आराम का विचार होता था। मेरी अवस्था तुम से कहीं अधिक है और मैंने वहुत सा समय देखा है। आज कल की बातें मुझे नहीं भाती। देखो मैं तुम्हारी अपेक्षा कहीं लम्बा चौड़ा व बलवान हूँ। मुझ पर दस पन्द्रह मनुष्य बैठ जाएँ तो भी मेरे सिर पर बल न आयेगा। मैं तग दिल नहीं, सब से प्रेम करता हूँ। मैं सब को सिर आँखों पर बिठाता हूँ, और सम्पूर्ण संसार को आराम देने के विचार से सब के क़दमों के नीचे बिछा रहता हूँ। मुझ पर जिसका जी चाहे बैठे, लेटे नहावे-धोवे, सामान रक्खे, खाना खाये, पूजा पाठ करे पढ़े लिखे, गरज जो चाहे सो करे, मैं हर दशा में खुश हूँ। किन्तु शोक है आजकल के मनुष्यों की बुद्धि पर जो मुझ जैसे हमदर्द और हर समय व हर अवस्था के शरीक की सहायता नहीं करते। पुराने मनुष्य ऐसे न थे वह मित्र शत्रु को खूब पहचानते

थे। अभी गदर से पहले तक राजा प्रजा अमीर गरीब सब मुझे मानते थे। कोई महफ़ल न थी जहाँ मैं न बुलाया जाता था, कोई जलसा व जलूस ऐसा न था जो मेरे बिना हो सकता हो। बादशाह के दरबार की शोभा मुझ से थी। मैं बादशाह का सरदार था। मेरी सहायता के बिना कोई बादशाह नहीं बन सकता था। जिसका भी मैंने साथ दिया उसका भाग्य खुल गया। सुलेमान की शान मुझ से थी। शाहजहाँ का नाम मेरे कारण हुआ, इन्द्र को हवा पर मैंने उड़ाया, बड़े २ नामवर लोग मेरे नाम पर अपना नाम रखना भाग्य समझते थे। ईश्वर से भी दुआ मांगी जाती थी। मेरे खान्दान के हर छोटे बड़े का आदर था। मेरे प्रेम में बडी २ लड़ाइयां हुईं असख्य जानें गईं। जब मेरे प्रेम मे मनुष्यों की यह दशा थी तब मैं भी कहाँ का गया गुजरा था जो उनका ख़याल न करता। जन्म के समय से लेकर मरते दम तक मैं भी बराबर उनका साथ देता था।

पैदा होते ही बच्चा मेरी गोद में पलता था, दूल्हा मेरी ही गोद में बनता था। मरने के बाद भी मैं ही अपनी गोद में लेकर नहलाता था। मेरा आदर व कार्य प्रत्येक देश के इतिहास में लिखा है। आज भी बच्चे स्कूलों मे पढ़ने के लिये जाते हैं। परन्तु शोक है अब न वे लोग रहे, और न वह बस्ती

हो रही, प्रत्येक मनुष्य के दिन होते हैं। मेरा भी एक समय था अब मेरा आदर करने वाले गुज़र गये। मैं अकेला बाकी हूँ। आज कल के लोग क्या जानें। जैसे स्वार्थी आप हैं वैसा ही लोगों को समझते हैं। इन्हें पाल कर मैं क्या करूँ। मैं आपकी बुराई नहीं करता। परन्तु सच पूछो तो मेरा आपका क्या मुकाबला? न आप में वह सज-धज है और न सूरत शकल। चार लकड़ियाँ टेढी-सीधी जमां कर दीं उनका नाम कुरसी रख दिया। हाथ कहीं जाता है, पांव कहीं जाता है, ओछापन इतना कि एक के सिवाय दूसरे की परछाईं भी नहीं सह सकती। उस पर बैठना क्या है? मालूम होता है किसी ने शकिंजे में कस दिया हो। कमर सीधी करना तो एक ओर रहा क्या मजाल एक पहलू से दूसरा पहलू बदल लिया जाय। बैठने वाले के पैर इस तरह लटकते हैं मानों कुरसी में दो पांव और लगा दिये हो। रग ढग देखो वह भी अजीब है। कोई हाथ वाली कोई बेहाथ की कोई परदार कोई मढ़ी हुई। कोई चार रंगों की कोई तिरगी। किसी को देखो दो लतियां फेंकी रही है, कोई चक्कर घिन्नी खा रही है। किसी की ऐसी सूरत जैसे भिड़ों का छत्ता, किसी की ऐसी हालत मानों दिक़ हो रहा हो। एक एक पसली ऊपर नीचे गिन लीजिये। किसी का ऐसा शरीर कि देखते ही जलन्धर की बीमारी का शक हो।

हमारे ख़ानदान के लोग बुढ़ापे में भी जवानी के दम

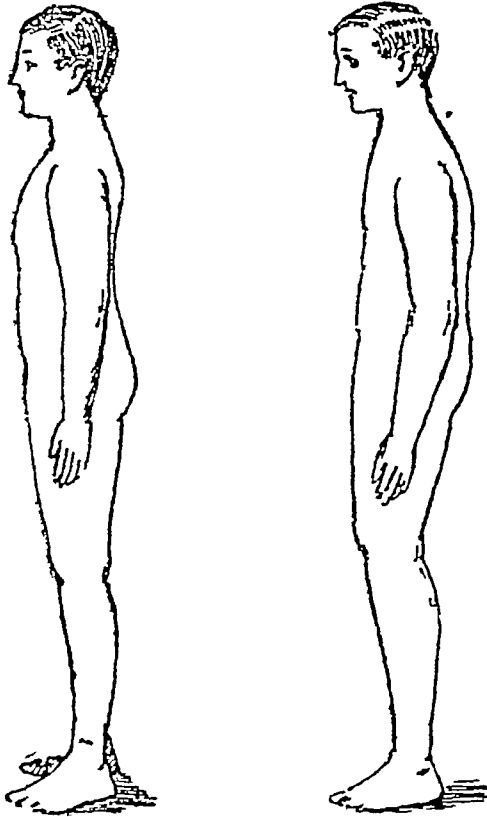
रहते हैं और जब तक दम मे दम रहता है ईश्वर के जीवों की सेवा करना और उनको आराम पहुँचाना अपना कर्तव्य समझते हैं। एक साल दो साल नही पुश्तों साथ देते हैं। किन्तु इस कृतघ्नी पन को देखिये जवानी में तो खूब चिकनी चुपडी बनी रहती हैं, परन्तु बुढापे में कबाडों की दुकान पर रखने योग्य होती हैं। फिर तो कोई दो कौडी को भी नही पूछता। कुछ भी तो नहीं रहता, कमबख्त को भी चूल्हे मे झोंक कर एक वक्त का भोजन भी नहीं पकता। ऐसी जवानी में क्या धरा है। सदा की मरीज, आज टांग टूट गई है कल हाथ उखड़ गया उधर धक्का लगा गिर पड़ी। उधर कुछ लग गया हड्डी पसली टूट गई। आए दिन खरचा होता है।

कुर्सी बेचारी चुपचाप तख्त की बाते सुनती रही। जब उसका व्याख्यान समाप्त हुआ तब बोली यदि आज्ञा हो तो मैं भी कुछ कहूँ। तख्त ने कहा हाँ, अवश्य कहो लेकिन मेरी समझ में तो तुम्हारे पास कोई उत्तर नही। मेरे खानदान का कोई होता तो कुछ कहता परन्तु आप के लिये तो यही मिसाल होगी कि सूप बोले तो बोले चलनी क्या बोले जिसमें ७२०० छेद हैं। खैर कहिये। कुर्सी बोली जनाब मेरा यह उद्देश्य कदापि नहीं कि मै आप पर आक्षेप करूँ या आप के दोष दिखाऊँ। मैं तो केवल आप के आक्षेपों का उत्तर देना चाहती हूँ।

प्रकृति का नियम है कि समय सदा बदलता रहे। उसके साथ ससार की सब वस्तुएँ भी बदलती हैं। इस सिद्धांत के अनुसार ससार के साथ २ मनुष्यों की आवश्यकता रस्म रिवाज गरज यह कि हर साल वस्तु बदलती रहती है। आवश्यकता बदलने से वस्तुओं में भी हेर फेर हो जाता है। आप के कारनामें और आपकी बुजुर्गी को मैं मानती हूँ, किन्तु इतना और भी कहूँगी कि वर्तमान आवश्यकताओं के विचार से अब आप की आवश्यकता नहीं रही। इसकी योग्यता मुझ में है, इसलिये आप से बड़ी हूँ।

बूढ़ा तख्त इस उत्तर को न सह सका। उसे नागवार गुजरा। वह गुस्से से कई बार चिरचिराया किन्तु आखिर शान्त हो बोला अच्छा आप अपने गुण बतावें जिन के कारण आप अपने आप को मुझ से बेहतर समझती हैं।

कुर्सी—बहुत अच्छा, सुनिये ! आप यद्यपि उमर में मुझ से अधिक हैं, आपको सहस्रों जलसों में जाने के अवसर प्राप्त हुआ है किन्तु आपने कभी इस पर भी विचार किया है कि लोगों के सीने चिपटे, कमर टेढ़ी, गरदन आगे को झुकी हुई क्यों होती है। इसके विरुद्ध बहुत से आदमियों का सीना आगे को उभरा हुआ, कमर सीधी, कंधे पीछे को

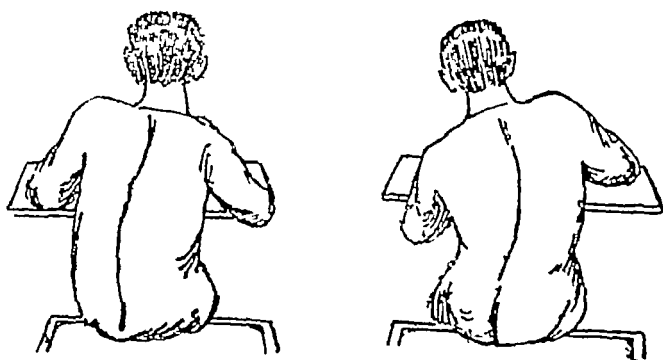
और झुके हुए दीख पड़ते हैं । प्रकृति ने तो सबको उत्पन्न किया था फिर यह अन्तर क्यों हो गया ?

खड़े होने का ठीक ढंग ।   खड़े होने का विपरीत ढंग ।

तख्त—मैं क्या जानूं क्या मैं आदमी को टेढ़ा सीधा कर देता हूँ ।

कुर्सी—नहीं नाराज़ न हूजिये । मैं यह नहीं कहती कि इसके जिम्मेदार आप हैं। इन सब बातों का प्रारम्भ अधिकतर बचपन ही से होता है क्योंकि बचपन में मनुष्य की हड्डियाँ बहुत मुलायम व नरम होती हैं । इसलिये जिस ओर को ज्यादा ज़ोर पड़ा वह उधर झुक जाती हैं और वैसी ही सूरत धारण कर लेती हैं। मनुष्यों के शरीर में रीढ़ की हड्डी विशेष महत्व की है, शरीर का टेढ़ा सीधा होना इसी पर अवलम्बित है। यदि इसको सीधा न रखा जाय तो शरीर में कोई न कोई ऐब आ जाता है । इस लिये अनुभवी मनुष्यों ने कुर्सी का ढग निकाला। हर छोटे बड़े ने इसका प्रयोग प्रारम्भ किया। इसकी आवश्यकता केवल बच्चों ही को नहीं वरन् युवा व वृद्ध मनुष्यों को भी होती है।

तख्त—अच्छा, कहिये क्या आप आदमियों की पीठ की भी रक्षा करती हैं।

कुर्सी—आप का विचार बिलकुल ठीक है । सुनिये मैं बताती हूँ कि टेढ़ कमर में क्यों आजाती है । बात यह है कि जब दुर्बल मनुष्य देर तक एक अवस्था में बैठे या खड़े रहते हैं उनकी कमर दर्द करने लगती है वह थक कर किसी तरफ़ टेढ़े हो जाते हैं । इससे उस समय तो आराम मिलता है, किन्तु कुछ दिनों में रीढ़ की हड्डी सदा के लिये टेढ़ी हो जाती है । इसका

प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है । जो लोग तख्त या फ़र्श पर लिखने पढ़ने का काम करते हैं उनके शरीर मे यह ऐब हो जाता है । स्कूल भी इस ऐब से नहीं बचा । आप कहेंगे कि स्कूलो में तो बजाय स्टूल व बेंचों के कुर्सियों ही का प्रयोग होता है और कुर्सी पर बैठने वाले लड़कों में यह ऐब हो नहीं सकता । यथार्थ मे इसमे कुर्सी का कोई अपराध नही । बात यह है कि प्रायः मेज़ बच्चों के हाथ से अधिक ऊँची, कुर्सी से कुछ दूर या कुर्सी की ऊँचाई की अपेक्षा कुछ नीची होती है । ऐसी सूरत मे बच्चे बायां हाथ मेज़ पर रख कर मेज़ के बल झुक जाते हैं, और दाहिने हाथ से लिखते हैं। परिणाम यह होता है कि कुछ दिनों में दाहना पासा बाये की अपेक्षा ऊँचा हो जाता है और रीढ़ की हड्डियाँ बायें ओर को टेढ़ी हो जाती हैं, जैसा कि नीचे के चित्र से मालूम होगाः—

कभी कभी यह दोष टाँगों के प्राकृतिक रूप से भी उत्पन्न हो जाता है। आदमी चलते समय छोटी टाँग पर अधिक ज़ोर देकर

चलता है, इससे कमर टेढ़ी हो जाती है। इस ऐब को मिटाने के लिये मनुष्य छोटी टाँग में ऊँची एडी का जूता पहनते हैं। तख्त या फ़र्श पर झुक कर लिखने पढ़ने से, या किसी ऐसी चीज़ पर किताव रख कर पढने से जो ऊँचाई में कुर्सी के बरावर कमर आगे को झुक जाती है और रीढ़ की हड्डियाँ तथा कूल्हों के जोड़ पर कमान के कोने जैसी सूरत पैदा हो जाती है। कन्धे आगे को गोल हो जाते हैं और रीढ़ की हड्डी का ऊपरी हिस्सा ऊपर आजाता है। नीचे का हिस्सा पेट की ओर धंस जाता है, जिससे कमर में गड्ढा पड जाता है। शरीर में इस प्रकार का टेढ़ा पन आ जाने से केवल यही नहीं होता कि शरीर वेढगा हो जाय वल्कि इसका स्वास्थ्य पर वुरा प्रभाव पड़ता है। पूरा साँस पेट में नहीं जाने पाता, दिल कमज़ोर हो जाता है जिगर ख़राव हो जाता है, मेदा दुर्वल हो जाता है, फेफड़े ख़राव हो जाते हैं। स्वास्थ्य हानि के साथ रोगी का जीवन भी कम होने लगता है, इन दोषों पर विचार करने के पश्चात् लोगों ने खड़े होने और वैठने के कायदे वनाये। जव खड़े हों तव क्योंकर खड़े हों, वदन न झुके दोनों पैरों पर वरावर का ज़ोर रहे सीना ऊपर रहे, कमर सीधी रहे, सर गरदन सीधे तने हुए हों, और दोनों पैरों की एड़ी मिली हों। यदि खड़े हो कर कोई चीज पढ़ना हो तो किताव का फ़ासला ऐसा रखो जिस से विना झुके आसानी से पढ़ सको। पाँव

फैला कर खड़े होने से बदन का ज़ोर दोनों टाँगों पर बराबर नहीं पडता । इससे शरीर मे किसी कदर टेढ़ापन पैदा हो जाता है । यदि बैठ कर लिखना पढ़ना या कोई काम करना हो तो कुर्सी पर बैठना चाहिये । सिर और गर्दन सीधे और तने हुए हों । दोनों पाँव ज़मीन पर बराबर रक्खे हो और बदन का पूरा जोर कुर्सी पर रहे । इसमें जरा भी फ़र्क हुआ तो शरीर पर बुरा असर पड़ेगा और स्वास्थ्य को हानि पहुँचेगी । इसी विचार से छोटे बच्चों को अधिक समय तक नहीं बिठाना चाहिये । क्योंकि एक ही ढंग से देर तक बैठे रहने पर उनकी कमर मे दर्द होने लगती है और वह ऐसे तरीके से बैठने लगते हैं जिससे उनको आराम मिलता है । परन्तु इसका शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है । कुर्सी की ऊँचाई कद के अनुसार होनी चाहिये । कुर्सी की चौड़ाई भी इतनी होनी चाहिये जिससे सारे शरीर को हर प्रकार से आराम मिले । कुर्सी पीछे की तरफ़ किसी कदर ढालू होनी चाहिये जिससे पीठ को तकिये का पूरा पूरा सहारा मिले । मेज़ की ऊँचाई भी बैठने वाले के कद के अनुसार होनी चाहिये । इसकी सही पहचान यह है कि मेज़ का किनारा कोहनी के बराबर रहे । ढालू मेज़ अधिक लाभदायक होती है । उस पर लिखने पढ़ने से आँखों पर कम जोर पड़ता है । मेज़ और कुर्सी के नीचे का फासला इतना होना चाहिये जिससे कि मेज़ के किनारे से डोरा लटकाने पर वह कुर्सी के किनारे

से लगे और किताब आँख में सवा फीट का फ़ासला बच जाय। लोग प्राय: लेट कर पढ़ा करते हैं। यह ढंग ठीक नहीं है। इससे आँखों को हानि होती है। "तन्दुरुस्ती हजार नियामत है" यह एक पुरानी कहावत है। आज कल मनुष्य स्वास्थ्य का अधिक विचार करते हैं। तनिक सी असावधानी से सदा के लिये स्वास्थ्य से हाथ धोना पड़ता है। यही कारण है कि जब लोगों ने देखा कि आपकी दोस्ती में तन्दुरुस्ती की हानि होती है उन्होंने आप को छोड़ दिया और मुझे अपना लिया। मनुष्य का स्वास्थ्य बनाये रखने में मैं आप से कहीं अधिक प्रयत्न करती हूँ। जब लोगो को इस बात का निश्चय हो गया उन्हों ने मुझे अपना शुभचिन्तक समझ आपपर मुझे विशेषता दी। जहाँ मैं मौजूद होती हूँ मेरा दरजा आप से बड़ा समझा जाता है।

बैठने का उचित ढंग।

अभ्यास

(१) तख़्त या फ़र्श पर बैठ कर लिखने पढ़ने से क्या हानी होती है ?

(२) खड़े होने या चलने में शरीर की कैसी दशा होनी चाहिये ?

(३) झुक कर या टेढ़े हो कर बैठने से क्या खराबी है ? लोग इस प्रकार क्यों बैठते हैं ?

(४) रीढ़ की हड्डी टेढ़ी पड़ जाने से स्वास्थ्य को क्या हानि है ?

(५) उठने बैठने के दोष से किस अवस्था में क्या हानि होती है ? इससे किस प्रकार बचा जाय ?

(६) पढ़ने लिखने के लिये कुर्सी पर कैसे बैठना।चाहिये ?

(७) कुर्सी और मेज़ की बनावट कैसी और क्यों होनी चाहिये ?

(८) पढ़ने लिखने में किताब और कागज़ आँखों से कितने फासले पर रहना चाहिये और किस लिये ?

(९) लेट कर लिखना पढ़ना कैसा है ?

(१०) इस कथा में तख़्त ने अपनी बड़ाई कैसी प्रमाणित की थी और कुर्सी ने उसका परिशोध किस प्रकार किया था ?

भोजन के सम्बन्ध में कुछ शिक्षायें।

भोजन प्रत्येक प्राणी के लिये आवश्यक है । भोजन की खराबी से स्वास्थ्य भी खराब हो जाता है । अब प्रश्न यह है कि जब जीवन के लिये भोजन इतना अधिक आवश्यक है

तव उन चीज़ों में जो प्रकृति ने हमारे भोजन के लिये उत्पन्न की हैं ऊँच नीच तथा विशेषता भी अवश्य होगी और उसका हमारे जीवन पर प्रभाव पड़ना भी आवश्यक है। यदि ऐसा न होता तो विशेष २ वस्तुओं के खाने की आवश्यकता न होती और मनुष्य ककर पत्थर खाकर भी जीवित वना रहता।

तुम जानते हो कि प्रकृति ने जो भी पदार्थ वनाए हैं उनसे लाभ उठाने के लिये कुछ विशेष नियम भी निश्चित कर दिये हैं। यदि इन सिद्धान्तों के अनुसार उन चीज़ों का प्रयोग किया जाय तो लाभ होता है। और यदि इन सिद्धान्तों को तोड़ा गया तो हानि पहुँचती है। उदाहरण के लिये एक फल लेलो। फल पकने पर सुगन्धित, सुन्दर और खाने में स्वादु हो जाता है। प्रकृति ने इसे मनुष्य के भोजन के लिए उत्पन्न किया है। इस लिए यह हमें स्वस्थ तथा जीवित रखने मे वड़ा सहायक है। दूसरी ओर फल के सड़ जाने पर उसकी सुगन्ध तथा आव मारी जाती है और वह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक वन जाता है। यही दशा अन्य भोजनो की है। जव तक भोजन अच्छा तथा ताज़ा है उसके खाने से लाभ है और विगड़ जाने पर फेंक देने के योग्य है। यदि कोई खराव भोजन करेगा उसे हानि होगी। भोजन में सफ़ाई की उतनी ही आवश्यकता है जितनी और वातों में। रसोई साफ़ होनी चाहिए। आसपास

गन्दगी न हो। खाने के वरतन खुले सीधे न रखने चाहियें। मक्खियों से वचाने के लिये वरतनों को उल्टा रखना चाहिये। स्वच्छता के लिये वर्तनों को माँजना आवश्यक है। भोजन ढक कर रखना चाहिये जिस से उस पर मक्खियाँ न वैठे। और उसे कीडे मकौड़े न विगाड़ सके। जिन बर्तनों में खाना वनाया और खाया जाय वह साफ सुथरे और धुले मंजे होने चाहियें। भोजन वनाने वाला भी साफ़ सुथरा हो।

लोग वर्तनो को मिट्टी से माँजा करते हैं। यह वात स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। मिट्टी मे मिले हुए कीड़े वर्तनो तक पहुँच जाते हैं और वहाँ से मेदे में पहुँच हानि पहुँचाते हैं। ये कीड़े नाक थूक, मैल और गन्दगी से पैदा होते हैं जिससे पृथ्वी का कोई भाग अछूता नहीं। इस लिये वर्तनों को राख या वालू से माँज कर सन्दूक में या किसी और अच्छे स्थान मे रखना चाहिये। वाहिर ही रखना हो तो उन्हे उल्टे रखना चाहिये जिससे उनमें गर्द गुवार न लगे और मक्खी न वैठे। भोजन की वस्तु अंगोछे से ढक कर रखनी चाहिये जिससे उस पर मक्खी न वैठे। मक्खी से वहुत डरना चाहिये यह छोटी वस्तु मनुष्य की वहुत वडी शत्रु है। इसके द्वारा सैकड़ों प्रकार की गन्दगी खाने पीने में मिल जाती है जो आगे चल कर भाँति भाँति की बीमारी उत्पन्न करती है।

बाज़ार की मिठाइयाँ, चाट, दही, वड़े इत्यादि से

परहेज करना चाहिये। हलवाइयों की दुकानों पर गन्दगी रहती है। दूध और मिठाई के वरतनों को सड़कों पर कुत्ते चाटते हैं। हलवाई स्वयं गन्दे होते हैं। मैली धोती बांधे मिठाई वनाते जाते हैं। हाथ से मैल पूछते जाते हैं। वे अपने हाथों नगा वदन खुजाते और माथे का पसीना पूछते हैं। ऐसी मिठाई को तो देख कर ही घिन होती है। इस पर भी तुर्रा यह कि मिठाई वना वना कर थालों में उवार कर रख दी जाती है। नन्हें बच्चों को ताजा गरम हलवा व जलेवी जलेवा की आवाज अच्छी लगती है। भोले भाले मासूम बच्चे मिठाई के ऐवज में जहर लेते हैं। जालिम चाट वाला अपनी मुट्ठी गरम करके चलता होता है। रास्ते का तमाम गर्दा गुब्बार नाक थूक उस पर पड़ता है। मक्खियो की फौज उस पर जमी होती है। बच्चों को क्या कहा जाय मजा तो यह है कि वडे लोग यह सब कुछ देखते हैं और दोने पर दोने चट कर जाते हैं। उन्हें यह विचार कभी नही होता कि मिठाई में जहर भरा है। इसमे हैजा और वुखार होता है. नाना प्रकार की वीमारियां हैं।

भोजन ने के ढंग

रसोई साफ-सथरी होनी चाहिए। खाने के वरतन साफ होने चाहियें। जहाँ तक हो सके घर के सब लोग एक साथ वैठ कर भोजन करें। हर एक का वर्तन अलग-अलग

होना चाहिये । भोजन बड़े-बड़े बर्तनों मे परसा जाय, जिसका जितना जी चाहे निकाल कर खा ले । इससे भोजन खराब नही होता । पीने के बरतन भी अलग होने चाहियें । गिलास एक ही हो तो माँज धो लिया जाय । यह एशियाई सभ्यता है । बर्तनों की कमी होने पर एक ही बर्तन को माँज धो कर उसमें खा सकते हैं । भोजन सदा सावधानी से करना चाहिये । माँस खाते समय हड्डियाँ बाहर न फेंकनी चाहियें, और न चबानी ही चाहिये । यह आदत बुरी समझी जाती है । हड्डियाँ बाद में एक किनारे फेंक देनी चाहिएँ । ग्रास सदा मुँह बन्द करके चबाना चाहिये जिससे देखने वाले को घिन न हो । नाक या कान में उँगली न डालनी चाहिये । अँगड़ाई या डकार भी न लेनी चाहिये; यह असभ्यता है । चारपाई पर भोजन न करना चाहिये । इसमें चारपाई पर भोजन गिरने का भय रहता है । मेज़, कुर्सी, तख़्त, फ़र्श, ज़मीन खाने के लिये अच्छी जगह है । चलते-फिरते खाना बुरी बात है ।

ग्रास का चबाना

अनुभव से यह सिद्ध हो चुका है कि शीघ्र पचने वाला भोजन लाभदायक है । प्रकृति ने मनुष्य के शरीर में कुछ अर्क ऐसे रखे हैं जो भोजन के हज़म होने में सहायक हैं । इन अर्कों का काम ग्रास मुँह में रखने के समय प्रारम्भ होता है । किसी चीज़ को देखकर मुँह मे पानी भर आना एक

पुरानी कहावत है। जब भूख लगी हो और भोजन सामने रखा जाय, मुँह में पानी उतर आता है। यह पचने का पहिला सिद्धान्त है। यह थूक एक प्रकार का अर्क है जो मुँह में विशेप प्रकार की गिल्टियों से निकलता है और निवाले मे मिलकर खाने को पचने योग्य बना देता है। डाक्टर तो यहाँ तक कहते हैं कि दूध इत्यादि तर पदार्थ भी चबा कर खाने चाहियें, जिससे उनमें हजम होने की योग्यता उत्पन्न हो जाय। निगलने से पहले हर ग्रास को बत्तीस बार चबाना चाहिये।

प्रकृति की ओर से जिह्वा को स्वाद की शक्ति दी गई है। इसका अर्थ यही है कि जीभ को ग्रास के चबाने में आनन्द आवे और मनुष्य इस काम को जी से करे। भोजन करने में जल्दी न करनी चाहिये। भोजन शान्ति से करना चाहिये। ग्रास छोटा लेना चाहिये और उसे खूब चबाना चाहिये। जब चबाने के बाद जब भोजन मेदे में पहुँचता है तब दूसरे भाग अपना कार्य आरम्भ कर देते हैं और भोजन शीघ्र पच जाता है। अँगरेजी मे एक कहावत है जिसका आशय यह है कि जो आदमी जल्दी खाता है वह धीरे-धीरे अपनी कब्र खोदता है। यह बात बिलकुल सच है। जो आहार अच्छी तरह चबाया नहीं जाता वह भली प्रकार पचता भी नहीं। उससे मेदा खराब होकर बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं॥

अभ्यास

(१) भोजन क्यों किया जाता है ? उससे क्या लाभ होता है ?

(२) दूषित भोजन का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

(३) भोजन की सफ़ाई में क्या-क्या सावधानी करनी चाहिये ?

(४) मिट्टी से बर्तन माँजना क्यों बुरा है ?

(५) खाने-पीने के बर्तनों में क्या सावधानी होनी चाहिये और क्यों ?

(६) मक्खियों से कौन-सी हानियाँ पहुँचती हैं और कैसे ?

(७) बाज़ार की मिठाइयाँ खाना कैसा है ?

(८) बाज़ार की मिठाई में क्या दोष होते हैं ?

(९) भोजन करने के क्या नियम हैं ?

(१०) अलहदा-अलहदा बर्तनों में क्यों खाना चाहिये ?

(११) एक साथ खाने के लाभ बताओ।

(१२) कैसे स्थानों में खाना बुरा है ?

(१३) खाते समय कौन-कौन-सी बातें बुरी समझी जाती हैं ?

(१४) ग्रास क्यों चबाना चाहिये ?

(१५) जो मनुष्य शीघ्र भोजन करता है वह धीरे-धीरे क़ब्र खोदता है ? इससे सिद्ध करो।

Printed by L. Moti Ram, Manager, at the Mufid-i'Am Press, situated at Chatterji Road, Lahore, and Published by Mr A S. Bokhari, M A, Secretary, Punjab Text-Book Committee, Lahore